

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

MODEL LETNÍHO PŘÍMĚSTSKÉHO TÁBORA SE ZAMĚŘENÍM NA FOTBAL PRO
DĚTI VE VĚKU 6-11 LET
Bakalářská práce

Autor: Lubomír Uhlář, tělesná výchova – základy technických věd a informačních technologií
se zaměřením na vzdělání

Vedoucí práce: Mgr. Radim Weisser

Olomouc 2018

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora:	Lubomír Uhlář
Název diplomové práce:	Model letního příměstského tábora se zaměřením na fotbal pro děti ve věku 6-11 let
Pracoviště:	Katedra sportu, Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci
Vedoucí diplomové práce:	Mgr. Radim Weisser
Rok obhajoby diplomové práce:	2018

Abstrakt: Tématem bakalářské práce je vytvoření modelu pro letní fotbalový příměstský tábor a podkladových materiálů pro jeho organizátory. V teoretické části jsou sjednoceny poznatky spojené s tématem didaktického vyučování a práce s dětmi. Práce se dotýká oblasti mladšího školního věku, organizace tábora, tréninkových metod fotbalu u dětí a stravy pro mladé sportovce. Tyto poznatky byly uplatněny při zpracování organizační struktury týdenního tábora, čtrnácti tréninkových jednotek pro fotbalovou přípravku a jídelníčku pro mladé sportovce. Tento soubor může být použit pro organizaci celotýdenních příměstských táborů, fotbalových soustředění, ale i jednodenních aktivit.

Klíčová slova: příměstský tábor, mladší školní věk, fotbalový trénink, tréninková jednotka, výživa, strava.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname:	Lubomír Uhlář
Title of the thesis:	Model of a summer municipal football camps with a focus on football for children aged 6-11 years
Department:	Department of Sports, Faculty of Physical Education, Palacký University Olomouc
Supervisor:	Mgr. Radim Weisser
The year of presentation:	2018

Abstract: The theme of this bachelor thesis is to create a model for a summer municipal football camp and the materials essential for the organizers. In the theoretical part there is collected

the knowledge of didactic tuition and work with children. The thesis focuses on the younger school aged children, the organization of a camp, the methods of football practice for children and nutrition for young sportsmen. This knowledge was used when compiling the structure of a week-long camp, fourteen football training units for children from 6 to 11 years old, and a special nutrition diet for young sportsmen. This can be used for organization of week-long municipal camps, football training camps or one-day training activities.

Keywords: municipal football camps, younger school age, football training, training unit, nutrition, diet.

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod dohledem Mgr. Radima Weissera s použitím pramenů uvedených v seznamu literatury.

V Olomouci dne 19. 4. 2018

.....

Díky Mgr. Radimu Weisserovi za ochotu a cenné rady při zpracování této bakalářské práce.

OBSAH

1	ÚVOD.....	9
2	PŘEHLED POZNATKŮ.....	10
2.1	Volný čas.....	10
2.1.1	Trávení volného času u dětí.....	10
2.1.2	Pedagogika volného času.....	11
2.2	Tábory.....	12
2.3	Příměstský tábor.....	12
2.3.1	Typy příměstských táborů.....	13
2.3.2	Tábor × příměstský tábor.....	13
2.3.3	Příprava příměstského tábora.....	14
2.3.4	Stanovení rozpočtu tábora.....	14
2.3.5	Povinná dokumentace tábora.....	15
2.3.6	Právní předpisy pořádání příměstských táborů.....	16
2.4	Věková charakteristika dětí.....	17
2.4.1	Mladší školní věk.....	17
2.5	Fotbalová příprava (Kategorie 6-11 let).....	19
2.5.1	Mladší příprava.....	20
2.5.2	Starší příprava.....	22
2.6	Fotbalový trenér.....	24
2.6.1	Osobnost trenéra.....	25
2.7	Fotbalový trénink.....	26
2.7.1	Coerver coaching.....	26
2.7.2	Rozložení tréninkové jednotky.....	27
2.7.3	Trénink schopností.....	28
2.7.4	Technická příprava.....	29
2.8	Denní režim a strava.....	31
2.8.1	Výživa a pitný režim u dětí mladšího školního věku.....	32

3	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	35
3.1	Hlavní cíl.....	35
3.2	Dílčí cíle.....	35
3.3	Úkoly práce.....	35
4	METODIKA.....	36
5	VÝSLEDKY.....	37
5.1	Organizační struktura týdenního fotbalového příměstského tábora.....	37
5.1.1	Zázemí a vybavení.....	38
5.1.2	Režim dne a program.....	38
5.2	Návrh tréninků na jednotlivé dny.....	42
5.2.1	Tréninkové jednotky mladší přípravky.....	43
5.2.2	Tréninkové jednotky starší přípravky.....	50
5.3	Strava.....	58
5.3.1	Vzorový jídelníček.....	59
6	ZÁVĚRY.....	64
7	SOUHRN.....	65
8	SUMMARY.....	66
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	67
10	PŘÍLOHY.....	71

1 ÚVOD

Děti a sportovní aktivity nejsou již to, co dříve. Většina dospělých vzpomíná na dětství, kdy trávili čas společnými hrami a sportováním. Nejen, že mají díky sportu spoustu zážitků na dětství, ale zároveň si vytvořili zdravý návyk ke sportu na celý život a nemají zdravotní problémy zapříčiněné nedostatkem fyzické aktivity. Z výsledků posledních studií o dětech a pohybové aktivitě vyplývá, že děti v dnešní „počítačové době“ sportují málo. Průzkumy Českého olympijského výboru a Univerzity Karlovy (Hejbalová, 2016) ukázali, že sportuje necelá třetina dětí a s klesající pohybovou aktivitou obecně roste jejich „nemotornost“ oproti dřívější době. Některé děti kvůli absenci přirozeného pohybu nemají tolik síly, pevné břišní svaly, neumí chytit míč, mají problém udělat kotoul, anebo mají špatné držení těla.

Proč děti dnešní doby nesportují? Kámen úrazu bývají rodiče, kteří kvůli pracovním povinnostem nemají čas na to, aby se věnovali sportovním aktivitám společně s dětmi, nebo nemají čas vodit děti na tréninky a víkendy trávit na zápasech a turnajích. O financování sportu dětí ani nemluvě. Na obranu rodičů je nutné zmínit, že většina sportů v dnešní době je velmi finančně náročná a dostupnost sportů je velmi malá (především na vesnicích).

Z vlastní zkušenosti vidím, že například ubývá sportujících dětí na vesnicích. V minulosti měla například téměř každá vesnice fotbalové týmy všech kategorií, ale dnes fotbalová hřiště zejí prázdnotou. Cílem této bakalářské práce je vypracovat jednu z možností, jak přivést děti zpět ke sportu, konkrétně fotbalu.

Příměstské tábory bývají ideálním řešením pro pracující rodiče o letních prázdninách, neboť cena příměstských táborů je nižší než těch s ubytováním. Dále nemusí rodiče řešit hlídání pro děti po dobu, kdy jsou v práci. Pro děti je příměstský tábor ideální možností, jak poznat nové kamarády, a budovat tak nové vztahy na základě společných zážitků. Pro malé děti je výhodou, že večer se opět se svými rodiči shledají.

Další výhodou příměstských táborů je výchovný růst dětí, naučení větší samostatnosti a menší závislosti na rodičích. Hlavou tábora jsou pedagogičtí instruktoři a trenéři, kteří vedou a motivují svěřené děti k správnému a čestnému chování, spolupráci v týmech a soutěživosti mezi dětmi.

Kvalitní instruktoři, příjemné zázemí, atraktivní program, chutné jídlo je zárukou příjemně strávených dnů letních prázdnin pro děti.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Volný čas

Francouzský sociolog volného času Joffre Dumazedier uvedl definici volného času takto: „*Volný čas je komplex aktivit mimo pracovní, společenské závazky, jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil nebo svobodně zdokonalil svou tvůrčí kapacitu*“ (Janiš, 2009, 5).

Volný čas je charakterizován jako čas, kdy člověk nevykonává potřeby spojené se závazky vůči společenské dělbě práce, nebo nutnosti zachování svého bio fyziologického, nebo rodinného systému (Klener, 1999).

Pod pojmem volný čas si představíme odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti a koníčky. Z tohoto důvodu je volný čas důležitý, neboť pro člověka znamená svobodnou volbu činností, která mu přináší zážitky či uspokojení a přispívá k pocitu seberealizace. (Průcha, 2009)

Děti mají k dispozici velké množství volného času. Prostředí, kde tráví děti volný čas je buď domov, škola nebo různé společenské organizace a instituce. Ovšem mnoho dětí tento čas tráví na veřejných prostranstvích, na ulici a bez dohledu a zájmu dospělých. Tímto je ohrožena výchova především malých dětí žijících ve městech (Pávková et al. 2002).

2.1.1 Trávení volného času u dětí

Sportu ve volném čase konkuruje spousta různých aktivit. Pasivní zábava začíná převažovat nad aktivitami vyžadující mentální či tělesnou námahu. Konkrétní údaje z výzkumných šetření u dětí shrnul Jansa et al. (2005). Šetření probíhalo mezi dětmi ve věku 7-9 let (243 chlapců a 252 dívek). Na otázku, zda navštěvují nějaký sportovní kroužek vyšlo, že chlapci navštěvují sportovní kroužky v 58 % z dotazovaných a děvčata v 39 %. Stejný autor jmenuje činnosti, které jsou u dětí nejoblíbenější a nejdostupnější. K nejdostupnějším činnostem volného času patří aktivity:

- Sledování televize,
- pobyt venku s kamarády,
- poslech audiokazet a CD,
- pobyt v přírodě,
- sportovní aktivity.

2.1.2 Pedagogika volného času

Zhruba od poloviny šedesátých let dvacátého století si lidé začali uvědomovat, že důležitou oblastí výchovy a života dětí, mládeže a dospělých je volný čas. Postupně docházelo ke zkracování pracovní doby. Byl zaveden pětidenní školní a pracovní týden a aktivit volného času se začalo zúčastňovat čím dál tím více žáků středních a vysokých škol (Hofbauer, 2004).

V dnešní době již existují lidé, kteří věnují čas dětem nejen jejich osobnímu růstu. Jedná se o takzvané pedagogické pracovníky. Ty charakterizuje Štrébllová (2003) jako osoby, kterým práce přináší potěšení, uspokojení a uvolnění, neboť si volí činnosti svých zájmů.

Výchova ve volném čase je specifickou oblastí výchovy a podle Pávkové (2014) lze vymezit její specifické funkce:

- **Výchovně-vzdělávací funkcí** je cílevědomé ovlivnění člověka, jenž dává možnost rozvoji rozumových schopností, emocí i volných vlastností. Zároveň dává prostor pro uspokojování a kultivaci potřeb, rozšiřování a prohlubování zájmů a k poznávání a rozvoji svých specifických schopností.
- **Zdravotní funkce výchovy** znamená, že prováděné aktivity podporují zdravý tělesný, duševní i sociální vývoj. Pedagogové vedou děti ke správnému uspořádání dní. Ukazují jim, jak do nich zařadit pohybové aktivity. Dále je vedou ke zdravému stravování a dodržování pitného režimu, nebo správnému upevnění hygienických návyků.
- **Sociální funkcí výchovy** se rozumí zabezpečení a dohled nad dětmi v čase, kdy nejsou s rodiči. Dílčí funkcí je i možnost navázání nových vztahů, přátelství a kamarádství s lidmi podobných zájmů. Významnou funkcí je i vyrovnávání nestejných podmínek z rodinného prostředí.
- **Preventivní funkce výchovy** spočívá v předcházení patologických jevů jako neukázněnost, lhaní, krádeže, agresivita, vandalismus a další formy závislosti. Správné využití volného času slouží jako nespécifická primární prevence, jenž je efektivní a levná v porovnání se sekundární či terciální prevencí.

2.2 Tábory

Harmacha et al. (2004) rozlišuje táborové akce podle hledisek využití. Mezi základní druhy táborů řadíme:

- stálé tábory – pobyt účastníků na táboře probíhá na jednom místě – tábořišti,
- putovní tábory – chybí stálé tábořiště, účastníci se přesouvají z místa na místo,
- příměstské tábory – není realizováno přespaní v místě konání tábora, účastníci odchází na nocleh do svých domovů a následující den se opět vracejí účastnit se připraveného programu,
- hvězdicové tábory – účastníci mají své hlavní tábořiště, ze kterého vyráží na několikadenní výlety.

Mezi základní typy táborů řadíme:

- běžné – pořádány jsou pro děti a mládež bez specifických potřeb,
- integrované – jsou v nich alespoň z 20 % zahrnuti účastníci se specifickými potřebami, vyjadřující projevy rizikového chování či účastníci z dětských domovů,
- ozdravné – zaměřují se na účastníky se zdravotním znevýhodněním a postižením.

2.3 Příměstský tábor

Příměstský tábor je poddruh tábora, který je realizován za účelem plně hodnotného vyplnění volného času dětí v době, kdy se jim rodiče z důvodů pracovních povinností nemohou věnovat. Mezi další důvody pořádání takového typu tábora je například propagace oddílu nebo spolku, který tábor organizuje, s cílem nabrat nové členy, získat nové zkušenosti s daným typem tábora, anebo i zisk pro osoby podílející se na organizaci tábora. Příměstský tábor je charakteristický tím, že probíhá pouze v předem vytyčených hodinách přes den, bez přespaní a poblíž místa bydliště dětí. Organizátorem příměstského tábora jsou střediska volného času, domy dětí a mládeže, tělovýchovné oddíly, školy, školní družiny, nebo také občanská sdružení dětských organizací (Špiříková & Kačer, 2007).

Výhodou příměstského tábora je poskytnutí dětem možnosti, jak zajímavě vyplnit volný čas. Program táborů je určen k rozvoji dítěte a zároveň nabízí plno zážitků a nové zkušenosti (Burda et al., 2008).

2.3.1 Typy příměstských táborů

Lze je dělit dle provedení a druhu programu, kterým se tábor vyznačuje. Špiříková a Kačer (2007) dělí typy příměstských táborů na:

- **Univerzální** typ tábora provozuje spoustu činností, (například kreslení, hraní sportovních her, exkurze a výlety). Tento typ bývá aplikován nejčastěji.
- **Poznávací** je takový, kde hlavním cílem jsou každodenní výlety a procházky. Každý den děti vyrážejí na různá místa (například navštěvují hrady a zámky, účastní se exkurzí muzeí či historických míst, nebo vyrazí na sportovní výlet či za koupáním v aquaparku.
- **Specializovaný** se vyznačuje tím, že jej vedou odborníci (jedná se například o sportovce, IT experty na počítače, výtvarníky a hudebníky s ohledem na jejich zaměření).

2.3.2 Tábor × příměstský tábor

Každý typ tábora má své výhody i nevýhody.

Tabulka 1. Výhody jednotlivých typů táborů (X-výhoda) podle Vargové (2012).

Důvod	Příměstský tábor	Pobytový tábor
Odloučení od rodiny, samostatnost		X
Sebeobsluha		X
Hygienické návyky		X
Pravidelná strava	X	X
Zapojení se do kolektivu	X	X
Uplatnění znalostí a dovedností	X	X
Dodržování stanovených pravidel	X	X
Cena	X	
Denní kontakt s rodinou	X	
Noc strávená doma ve vlastní posteli	X	
Možnost účasti ve vybraných dnech	X	

2.3.3 Příprava příměstského tábora

Pro realizaci kvalitních táborů a atraktivního programu je ideální, aby se tábor konal v létě (červenec-srpen) a začalo se s jeho přípravou začátkem roku (leden-únor). Pak bude pobyt probíhat bez větších problémů.

Tabulka 2. Harmonogram přípravy a realizace letního tábora podle Harmacha et al. (2004).

Měsíc	Přípravné práce-úkoly
Leden	zajištění základních předpokladů pro uskutečnění letního tábora- místo, termín, počet a složení účastníků, programové zaměření
	sestavení rozpočtu tábora
Únor	nábor účastníků – propagace a nábor personálu
	zabezpečení formulářů přihlášky a složek na zaplacení
Březen	rozpracovávání programu, schůzka pracovníků tábora
	zabezpečení materiálního vybavení
	příprava jídelního lístku, režimu dne atd.
Duben	zabezpečení dopravy, oznámení tábora příslušným úřadům
	zajištění odběru potravin v místě konání a evidence přihlášek
Květen	uzavření smluv s pracovníky tábora a proškolení o bezpečnosti, ochraně zdraví a hygieně
	kontrola dětí dosud přihlášených, případně další propagace
Červen	zpracování jmeného seznamu a připojištění účastníků
Červenec-srpen	v průběhu tábora: vedení ekonomiky, zdravotní dozor a dodržení hygienických předpisů, atraktivní a bohatý program
Po skončení tábora	zhruba do měsíce zpracovat celkové hodnocení tábora

2.3.4 Stanovení rozpočtu tábora

Velmi důležitou součástí plánování každého tábora bývá stanovení rozpočtu. Z celkových nákladů je následně vypočítána cena tábora pro jedno dítě, a to vydělením celkových nákladů počtem dětí. Rozpočet je stanoven po dokončení programu tábora, přičemž se zohlední náklady na místo tábora (pronájem), stravu, výplaty, spotřební materiál, dopravu apod.

Nejčastější nákladní položky uvádí Vargová (2012):

- Platy vedoucím,
- pronájmy (hřiště, tělocvičny, klubovny),
- spotřební materiál,
- občerstvení (svačiny, obědy, nápoje),
- základní zdravotnický materiál,
- odměny, suvenýry,
- pojištění, telefonní poplatky, kopírování,
- další dle programu (doprava, koupaliště, vstupné apod.).

2.3.5 Povinná dokumentace tábora

Dokumentace se skladuje u vedení tábora, popřípadě zdravotnická dokumentace u zdravotníka. Dokumenty se ukládají u provozovatele po dobu, která je pevně ustanovena závaznými předpisy. Seznam doporučených dokumentů a formulářů podle Burdy et al. (2008):

Hospodářská dokumentace obsahuje:

- Rozpočet tábora a peněžní deník, doklady příjmů a vydání,
- seznam inventáře,
- pojistné smlouvy,
- jídelníček na jednotlivé dny,
- dohodu o využití soukromého vozidla pro tábor i s knihou jízd.

Zdravotnická dokumentace obsahuje:

- zdravotnický deník,
- dokument o ohlášení tábora u hygienické správy,
- prohlášení o bezinfekčnosti,
- informace o zdravotní situaci účastníků,
- kopie karty pojištěnce,
- souhlas rodičů se účastí dětí a podmínkami na příměstském táboře.

Mezi další potřebné dokumenty, které by měl mít hlavní vedoucí, patří přihlášky dětí a jmenný seznam všech účastníků, rozdělení do oddílů, táborový řád, režim dne a pracovní smlouvy.

2.3.6 Právní předpisy pořádání příměstských táborů

Tábory či jiné akce bývají pořádány za účelem zisku. Obsahovou složkou je výchovně vzdělávací činnost, zajištění výchovných, relaxačních a vzdělávacích programů pro účastníky a dohled nad dětmi (Ševčík, 2014).

I přesto, že pořádání tábora není uceleno v právní normě, musí pořadatel vědět, jaké normy a předpisy se k této realizaci vztahují. Jsou jimi povinnosti spojené s odpovědností za dítě, které je pořadateli svěřené, dále odpovědnost za výchovu a rozvoj dítěte, odpovědnost za újmu na zdraví a či za škodu na věcech dítěte, nebo trestně právní odpovědnost za jednání osob činných při pořádání tábora vůči dítěti. Povinnosti pro pořadatele dětského tábora vychází ze zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví ve znění pozdějších předpisů a předpisů souvisejících (Šejtka, 2016).

Příměstský tábor můžeme označit za celodenní hlídání dětí po dobu jednoho týdne, kdy program probíhá od rána do odpoledních hodin. Povinností pořadatele je zajistit vyhovující podmínky k pobytu dětí v místě tábora. Zákonem pro pořadatele příměstských táborů jsou podmínky pro organizovanou akci pro děti stanovené zákonem č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví ve znění pozdějších předpisů a zejména Vyhláška ministerstva zdravotnictví ČR č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti (Šejtka, 2016).

Z výše uvedené vyhlášky, uvádím jen výčet základních hygienických požadavků:

- Umístění je mimo území, kde lze předpokládat znečištění ovzduší nad stanovené limity nebo limity hluku. K pozemku musí vést přístupová cesta.
- Podmínky pro osobní hygienu musí splňovat, aby v umyvárně bylo 5 dětí na jedno umyvadlo s tekoucí vodou a odtokem, na 30 dětí musí být jedna sprcha a sprchování musí probíhat odděleně pro kluky a holky. Musí být zajištěno oddělené převlékání.

Na 15 dětí musí být zajištěn 1 záchod a možnost umytí rukou.

- Zásobování pitnou vodou musí být zajištěno tak, aby vody byl dostatek k pití a osobní hygieně. K přinášení a dovozu pitné vody musí být použity pouze čisté uzavíratelné nádoby, určené pro pitnou vodu.
- Stravování s výjimkou ohniště musí být zastřešené a zabezpečené proti nepříznivému počasí. Potravinu musí být skladovány za podmínek stanovených výrobcem nebo zákonem č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů; nesmí být

podávány a používány potraviny, které mohou být zdravotně závadné, potraviny, které nelze skladovat v souladu se zákonem nebo pokyny výrobce, musí být ihned tepelně zpracovány a podávány ke konzumaci. Nápoje musí být k dispozici celý den (v krytých nádobách s výpustným kohoutem nebo rozlévané z originálních balení).

- V režimu dne musí být vymezen čas na osobní hygienu a stravování. Dále musí odpovídat věku a zdravotnímu stavu dětí. Obsahem by měla být jak fyzická, tak psychická zátěž, která však musí odpovídat věku, schopnostem a možnostem dětí. Osoby dohlížející na děti musí kontrolovat jejich oblečení a obuv a také dodržování osobní hygieny dětí.
- Koupání musí být přizpůsobeno fyzické zdatnosti dětí. Koupat se mohou nejdříve 1 hodinu po hlavním jídle. Samotné koupání pak probíhá pouze pod dohledem osob dozoru.

2.4 Věková charakteristika dětí

Účastníky táborů jsou zpravidla nejčastěji děti prvního stupně základních škol ve věku (6-11 let). Toto období se charakterizuje jako mladší školní věk a je označován jako období latence (Langmeier & Krejčířová, 2006).

2.4.1 Mladší školní věk

Tento věk dělí Vágnerová (2005) na další dvě období. První se nazývá raný školní věk, který začíná u dětí nastupujících do školního prostředí (6 let) až do 8 let. Druhou skupinou mladšího školního věku je střední školní věk, který začíná v 8 letech a končí v době přechodu na 2.stupeň základní školy. Podle Fajfra (2005) se mladší školní věk rovněž označuje za období „zlatého věku motoriky“.

Školní prostředí utváří a rozvíjí schopnosti dítěte a je důležité pro proces začlenění se do společnosti. Ve školním prostředí se po dítěti vyžaduje, aby se naučilo daným dovednostem, využívalo požadované schopnosti a správně vykonávalo úlohy (Vágnerová, 2012).

Tělesný vývoj

Riegerová et al. (2006) považuje tělesný vývoj za postupný proces, kdy děti vyrostou průměrně o 5 cm/rok a kdy se podle Machové (2008) hmotnost dítěte průměrně zvětší o 3 kg.

Tabulka 3. Průměrné hodnoty tělesné výšky, hmotnosti a obvodu hlavy u dětí od 7 do 10 let (Machová, 2008).

Věk (roky)	Výška (cm)		Hmotnost (kg)		Obvod hlavy (cm)	
	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
7	124,9	124,6	24,8	24,4	52,3	51,3
8	130,2	129,8	27,5	27,2	52,6	51,7
9	135,7	135,4	30,7	30,4	53,1	52,1
10	140,9	141,0	34,2	33,9	53,5	52,5

Děti v období mladšího školního věku potřebují velké množství pohybu, dalo by se říci, že čas strávený sezením ve škole by měl být kompenzován tělesným pohybem (Dylevský et al., 1997).

Motorický vývoj

Během doby mladšího školního věku dochází postupně k velkému zlepšení hrubé i jemné motoriky (Langmeier & Krejčířová, 2006). Dítě se musí nejprve přizpůsobit svému tělesnému tvaru a odstranit neobratnost a neohrabanost, poté je připraveno předvádět výkony, vyžadující sílu a obratnost (Machová, 2008). Děti po osvojení základních motorických dovedností, velmi rády vyhledávají možnost zapojení se do týmových sportů, kterým je nejčastěji fotbal (Allen & Marotz, 2005).

Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) není rozvoj ovlivněn jen genetickými předpoklady, ale zároveň i podporou od rodičů, která vede k rychlejšímu vzestupu. Negativně ovlivněn může být vývoj naopak tlumením, neboť rodič má strach, aby si dítě neublížilo. Tento rozdílný přístup rodičů může mít za následek rozdíly v pohybových dovednostech dětí stejného věku.

Na začátku období vývoje převažují obratnostní aktivity nad vytrvalostními. Ke konci období dochází k vyrovnání obou schopností (Dyjevský et al., 1997).

Tabulka 2. Podíl schopností zapojených do činnosti dětí (Dyjevský et al., 1997)

Věk	Obratnost	Rychlost	Síla	Vytrvalost
6 let	35 %	30 %	20 %	15 %
8 let	30 %	30 %	20 %	20 %

10 let	25 %	30 %	20 %	25 %
---------------	------	------	------	------

Psychický vývoj

Velký vývoj nastává také v psychické oblasti jedince. Dochází k výraznému zlepšení myšlení (nejprve konkrétní a názorné, ke konci období abstraktně-logické myšlení), řeči (slovní zásoba až 10 000 slov) i paměti (zpočátku mechanická paměť, ke konci paměť logická). Ke zlepšení dochází především díky vzdělání a výchově (Machová, 2008). Zároveň se vyvíjí schopnost abstraktního myšlení a vůle soustředit se (Vágnerová, 2012).

Vágnerová (2012) uvádí, že se zlepšuje také vnímání. Děti se snaží vnímat okolní svět jako dospělý člověk, jsou schopny se postupně orientovat v čase a prostoru. Zvětšuje se rozsah záměrné pozornosti (15-30 minut) a pozornosti bezděčné (až 3 hodiny).

2.5 Fotbalová příprava (Kategorie 6-11 let)

V mládežnických kategoriích se již dnes rozhoduje o budoucnosti fotbalu v nadcházejících letech. A tak se v těchto kategoriích přípravek musí rozpoznat talent a schopnosti pro fotbal a nadále s nimi tvořivě pracovat (Lička & Magnusek, 2006).

Tělesná výchova a sport jako jedna ze složek tělesné kultury tvoří důležitou součást společenského života. To zejména platí pro fotbal, který je velmi rozšířený a populární. Fotbal má své místo na úrovni vesnické, městské a mezistátní. Výhodou provozování fotbalu je dostupnost a přitažlivost, proto se využívá k navýšení fyzické aktivity nejen u mládeže, ale i u dospělých (Navara, Buzek, & Ondřej, 1986).

Pro správné vedení dětí fotbalové přípravy musí trenéři znát a respektovat věkové charakteristiky trénovaných dětí (Votík, 2003).

Podle Votíka (2003), jenž vychází ze specifíků mladšího školního věku, by trénink přípravek měl obsahovat:

- Střídání různých aktivit, aby děti udržely pozornost.
- Preferovat dynamické aktivity před statickými.
- Vyvarovat se dlouhodobých a nudným aktivitám.
- Vysokou motivační potřebu dětí.
- Propojení tvořivého myšlení s konkrétním pohybem.

Bedřich (2006) upozorňuje na priority fotbalového tréninku:

- Nepoškodit organismus (fyzické oblasti ani psychické).
- Vytvořit správný vztah ke sportu, jako k celoživotní aktivitě

Fajfr (2005) označuje mladší školní věk jako „období zlatého věku motoriky“, pro který je charakteristická rychlost naučení se novým pohybům. Ve fotbale to jsou především tréninky směřované na rozvoj koordinace, rychlostních schopností a výbušné síly.

2.5.1 Mladší příprava

Fotbalová příprava je obdobím zlatého učení fotbalu. Mottem pro tuto věkovou skupinu je podle Weissera (2013): „*hra patří dětem a je jejich nejlepším učitelem*“. Děti na začátku mladšího školního věku vykazují velkou potřebu pohybové aktivity, avšak s krátkou dobou pozornosti. Ideálními činnostmi jsou krátké intenzivní pohybové činnosti s častou změnou či obměnou činnosti. Zároveň je důležité stručně formulovat pokyny („Stoupni si sem na čáru.“ „Lehni si na záda“), nebo dětem ukázat cvičenou činnost, kterou následně napodobují (Buzek & Procházka, 1999).

Mezi cíle sportovní přípravy v mladší přípravce řadí Fajfer (2005) především:

- Upevnění vztahu dítěte ke sportu a prožití radosti ze hry,
- osvojení základních dovedností – techniky (vést míč i se změnou směru, přihrát v běhu, obejít soupeře jednoduchou kličkou, střílet přímým nártem, uvolnění a nabíhání pro přihrávku),
- naučení nejdůležitějších pravidel fotbalu (vhazování, rohy, fauly, penalty, výkop),
- výchovu k přátelství, vzájemné spolupráci, dodržování pravidel a osobní hygieny,
- rozvoj dovedností a schopností (rychlost pohybu a myšlení, celotělovou koordinaci, rychlost a sílu celého těla a cit pro míč a hru),

Pro správné provedení tréninkové jednotky, by podle Plachého a Procházky (2014) měl trénink obsahovat:

- 50 % fotbal dvojic až pětic a poziční hry, fotbalové průpravné hry a cvičení 1:1,
- 25 % herní formou provedená silově-rychlostně-obratnostní cvičení a pohybové hry,
- 25 % zábavná cvičení a hry na činnost s míčem (vedení míče, přihrávání a převzetí míče, nácvik kopu, zpracování míče, hlavičkování, chytání míče).

Obsah cvičení musí být pestrý, aby byl pro děti zajímavý a trénink je bavil. Celková doba tréninku je nejčastěji 90 minut, popřípadě i 2 hodiny, pokud je trénink baví. Závěr tréninku

tvoří drobné protažení, kterým předcházíme problémům s pohybovým aparátém (Plachý & Procházka, 2014).

Pravidla mladších přípravek

Pravidla pro fotbalové přípravky vznikla za účelem nejlepšího rozvoje fotbalistů, kde se hráči učí hrát fotbal intenzivně, zároveň se učí rychlé orientaci na malém prostoru, nebo se trénují v rozhodování během hry. Především je však důležitá radost ze hry a nebát se hrát tu krásnou hru jménem fotbal. Od roku 2011 platí nová pravidla mladších a starších přípravek. Výčet základních údajů a pravidel uvádí Plachý (2011):

- Hra v družstvu hrají se čtyřmi hráči a jedním brankářem (4+1),
- území „minihřiště“ je o rozměru 19x30 m (až tři „minihřiště“ na půli velkého hřiště),
- rozměr branek bývá 2x3 m nebo 2x5 m, ale obecně může být výška branky 1,7-2 m a šířka 3-5 m,
- čas hrací doby je 3x12 až 16 minut s pěti minutovou přestávkou, častěji se využívá a je i schválena hrací doba 2x20 minut s desetiminutovou přestávkou,
- hráči se střídají hokejovým způsobem
- neplatí zde fotbalové pravidlo ofsajdu,
- velikost hracího míče je č.3.



Obrázek 1. „Minihřiště“ kategorie mladších přípravek na polovině fotbalového hřiště (Plachý, 2011).

2.5.2 Starší příprava

Věková skupina od 8 let je podle Weissera (2013) zlatým věkem pro učení. Toto plodné období se vyznačuje především vysokou motorickou a intelektuální dostupností. Děti se po tělesné stránce rozvíjí obdobně jako během mladší přípravy, ale projevuje se vyzrálejší psychika a naprostá autorita trenéra, což vytváří výborné podmínky k učení se pohybovým a herním dovednostem. Děti na rozdíl od mladší přípravy dokáží udržet větší míru pozornosti a díky získaným zkušenostem z tréninku je organizace pro trenéra snazší. S vyzrálejším rozumem u dětí stoupá i úroveň tréninku, což znamená zařazení složitějších nácvikových akcí a her se složitějšími pravidly (Buzek & Procházka, 1999).

Fajfer (2005) řadí mezi cíle sportovní přípravy ve starší přípravce především:

- Návaznost na cíle z předešlého období a upevnit radost dítěte z trénování,
- nácvikem zvládnutí útočných a obranných dovedností a používání je ve hře,
- rozšíření vědomostí i dovedností hráčů potřebných k herní spolupráci,
- podporu přirozeného vývoje dětí díky správným cvičením a dbání na správné držení těla,
- utváření potřebných vlastností a postojů (ctižádostivost, soutěživost a chuť k překonávání překážek),
- začátky s tréninkem brankáře (vystřídat hráče).

Pro správné provedení tréninkové jednotky by podle Plachého a Procházky (2014) měl trénink obsahovat:

- 50 % fotbalové hry 1:1, 2:2, 3:1 atd., fotbal dvojic až šestic či poziční hry,
- 25 % cvičení a hry na zdokonalování činnosti s míčem – například cvičení, kdy každý hráč má míč, nebo cvičení ve dvojici s jedním míčem,
- 20 % silově-rychlostně-obratnostní cvičení a pohybové hry (kompenzační aktivity k fotbalu a rozvoj běžecké techniky),
- 5 % strečink a kompenzační cvičení po tréninku (protahování i doma).

Trénink u starší přípravky se obsahově ani objemově příliš neliší od mladších. Projevuje se jen větším počtem opakování v delších blocích (15-20 minut). Roste množství cvičení ve dvojicích s míčem, herních cvičení a díky rychlejší spolupráci trenér-hráči se docílí i

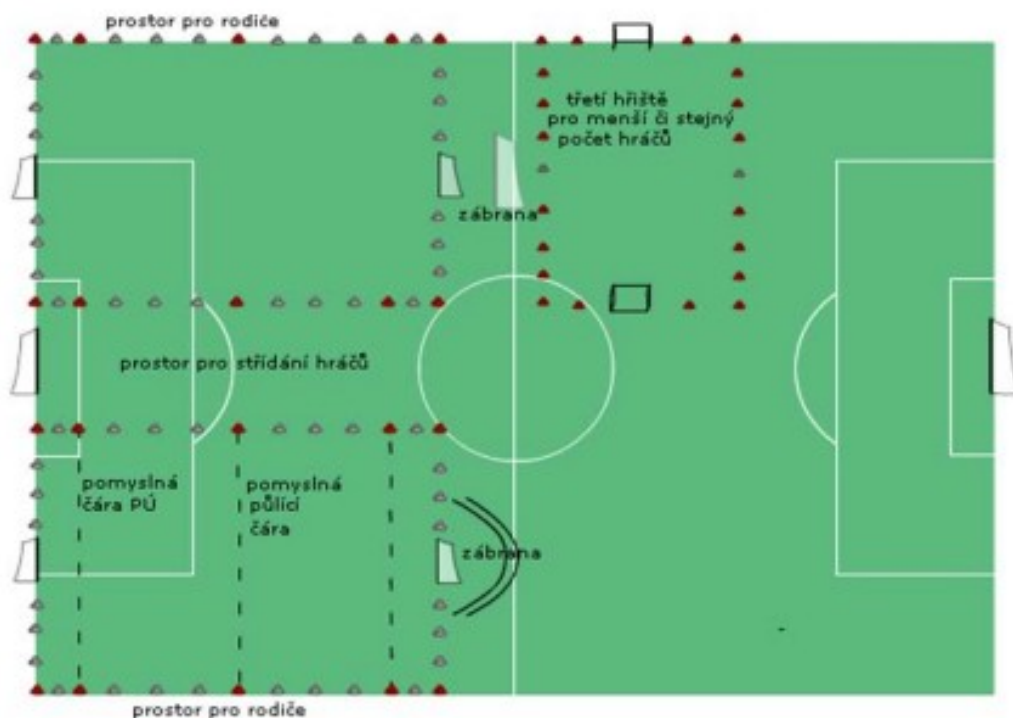
častější samotné hře fotbalu. Na závěr tréninku je řazeno celkové statické protahování o délce 5-7 minut. Důležitější a významnější je protažení doma, kdy jsou svaly naprosto uvolněné. Děti by se měli učit hrát fotbal a zdokonalovat své výkony (Plachý & Procházka, 2014).

Pravidla starší přípravky

Pro hráče ve starších přípravce platí trochu jiná pravidla než u mladších. S rostoucím věkem se zvětšuje především velikost hřiště a hrací doba.

Z roku 2011 platí nová pravidla pro hru starší přípravky. Výčet základních údajů a pravidel z nich uvádí Plachý (2011) následovně:

- Hraje se s pěti hráči v poli a brankářem (5+1),
- hřiště má odpovídat rozměrům 25x40 m, což vychází na dvě „minihřiště“, která se vedle sebe vejdou na polovině velkého fotbalového hřiště,
- branky jsou o rozměru 2x5 m,
- hrací doba zápasů je 2x25 minut s desetiminutovou přestávkou nebo popřípadě 3x16 nebo 20 minut, pokud se trenéři dopředu dohodnou,
- střídání probíhá stejně jako u mladších a to hokejově,
- stále neplatí pravidlo o ofsajdové hře,
- velikost hracího míče je č.3 nebo č.4.



Obrázek 2. „Minihřiště“ kategorie starších přípravek na polovině fotbalového hřiště (Plachý, 2011).

2.6 Fotbalový trenér

„Výsledkem dlouhodobě kvalitně vedeného tréninkového procesu je nejen úspěch mužstva v utkání, ale hlavně výchova mladých hráčů a jejich budoucí vysoká výkonnost“ (Lička & Magnusek, 2006, 11).

Trenérská funkce je řídicí činností, protože vede fotbalovou přípravu a zároveň plní úkol výchovného působení společně s dosažením sportovního úspěchu. Trenérovi se musí podařit stmelit tým a pravidelně s týmem komunikovat a poznávat jeho hráče (Lička & Magnusek, 2006). Trenér učí své svěřence novým dovednostem a vytváří u nich hlavně radost ze hry a pohybu (Martens, 2006).

Období mladšího školního věku je charakterizováno mnoha vlastnostmi (popsáno v kapitole 2.4.1 Mladší školní věk), které trenéři musí znát a pracovat s nimi s ohledem na věk a vlastnosti spojené s vývojem v tomto věkovém období (Votík, 2005).

Kvaček (2002) sepsal ve své knize desatero rad pro trenéry nejmenších fotbalistů:

- Trénovat nejmenší vyžaduje upravit svůj denní režim a volný čas věnovat trénování mladých fotbalistů.
- Kvalitní trenér je i vychovatelem a měl by být pro své svěřence vzorem (v přítomnosti svěřenců nepít alkohol, nekouřit apod.).
- Mít dobrou pozitivní náladu, být tolerantní k méně nadaným hráčům v týmu a pomáhat vytvářet kamarádské vztahy v týmu.
- Nepodceňovat organizaci a spolupráci s rodiči.
- Znat podrobně pravidla a naučit své svěřence k jejich dodržování.
- Trénink vést tak, aby byl zajímavý a hravý, je dobré zařadit zábavné a soutěžní formy.
- Umět povzbudit a pochválit svěřence i při malém pokroku.
- Zvyšovat u svěřenců sebedůvěru a vychovávat je v duchu FAIR-PLAY.
- Své zkušenosti přenést do hry svých svěřenců.
- Najít v trenérské činnosti i vlastní uspokojení a radost z této profese.

2.6.1 Osobnost trenéra

Znakem každé osobnosti je její jedinečnost, výjimečnost a odlišnost od všech ostatních osobností (Hartl & Hartlová, 2000).

Jůva (2006) uvádí charakteristické vlastnosti a předpokládá, že úspěšný trenér vystupuje jako osobnost přiměřeně inteligentní, flexibilní, motivující k dosažení úspěchu, tvořivý, emočně stabilní, vytrvalý, rozhodný, sebevědomý a odolný frustracím. Dále uvádí požadavky, které by kvalitní trenér měl splňovat: být expertem ve svém oboru, osobností s respektem a tolerancí, člověkem pracovitým a pilným, být dobrých stratégem s jasnými cíli (Jůva, 2006).

Trenér by měl být také cílevědomý a odpovědný, měl by děti umět pochopit a zároveň je zaujmout a probudit v nich vášně k fotbalu (Choutka & Dovalil, 1987).

Trenéři by měli být svěřencům dobrým vzorem a příkladem, kterým se budou chtít nechat vést k úspěchu nejen ve fotbale, ale i životě (Buzek, 2007).

Stát se fotbalovým trenérem je snadné, být ale správným a kvalitním trenérem už tak snadné není. Proto by trenér nebo vedoucího fotbalového družstva měl splňovat tyto požadavky, které ve své knize uvádí Svoboda (2007):

- Trenéři jsou osobnostmi s určitou úrovní (lidskou, morální, odbornou),
- vyžadují přípravu a snahu, která vede k nejlepším výsledkům svěřenců (nelpí však na nejlepších výsledcích a neberou sport jako nejdůležitější věc v životě),
- jsou spravedliví a bez předsudků,
- posilují sebedůvěru a sebekontrolu svěřenců,
- pomáhají a učí svěřence správně zvládnout techniku,
- vyjadřují se jasně, stručně a terminologicky správně,
- při neúspěchu dokážou analyzovat jeho příčiny,
- pověřují svěřence různými úkoly a vyžadují jejich splnění,
- na základě zpětné vazby od svěřenců mění způsob své činnosti a snaží se o odstranění nedostatků.

2.7 Fotbalový trénink

„Co slyším zapomenu.

Co vidím, to si možná zapamatuji.

Co si zkusím, to se naučím.“

(Plachý & Procházka, 2014, 42).

Tréninková jednotka je základní součást tréninkového procesu. Podle vzájemného působení mezi trenérem a hráči rozeznáváme hromadnou, skupinovou a individuální formu (Fajfer, 2005).

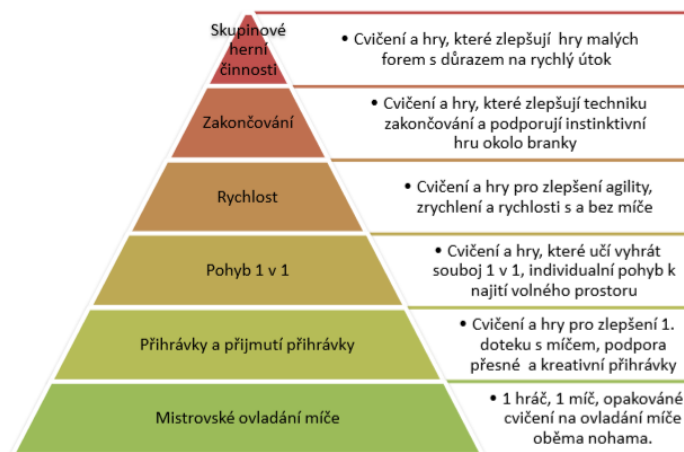
Hromadná forma je charakteristická tím, že děti provádějí současně stejná cvičení stejnou formou (například rozcvičení). Výhodou je trenérovo zapojení celého mužstva, naopak nevýhodou malá kontrola nad dětmi. Nejvíce využívanou je tréninková forma skupinová, kdy rozdělujeme družstvo do několika menších skupinek (podle věku nebo podle úrovně). Třetí formou tréninku je individuální trénink, kdy trenér vede jednoho či dva svěřence. Toto vedení se ve fotbale nevyskytuje, své místo nachází u individuálních sportů (Perič, 2008).

2.7.1 Coerver coaching

Tento typ trénování patří mezi nejznámější trenérské programy na světě. Je inspirován nizozemským trenérem Wielem Coerverem, který si stěžoval na nedostatky v individuálních dovednostech a činnostech hráčů a přemírou defenzivní hry. Preferoval takovou hru, která by byla více zábavná, útočná a atraktivní, a aby tak přilákala své fanoušky (Pražák, 2008).

Coerver coaching je metoda učení vhodná pro všechny hráče, je ale především přizpůsobena mládežnickým kategoriím bez rozdílu jejich schopností. Metoda se zaměřuje na rozvoj individuálních schopností a na hry v malém počtu hráčů (Pražák, 2008).

Obsah Coerver coachingu je znázorněn na obrázku 3. Coerverova pyramida podle Pražáka (2008):



Obrázek 3. Coerverova pyramida (Pražák, 2008).

Dle Pražáka (2008) má tato metoda následující cíle:

- Vychovat hráče, který je individuálně schopný, sebevědomý a kreativní.
- Naučit hráče, aby trénování a hra byla zábavou.
- Učit hráče férovosti a respektu.
- Rozvíjet dovednosti, techniky, rychlosti, vnímání a rozhodování, charakteru a síly.

2.7.2 Rozložení tréninkové jednotky

Části tréninkové jednotky jsou celkem čtyři. Votík (2003) je dělí na:

- Úvodní část,
- průpravnou část,
- hlavní část,
- závěrečnou část.

Ideální celková doba tréninkové jednotky je podle Plachého & Procházky (2014) 90 minut, případně až 120 minut, pokud trénink děti baví. Fajfera (2005) pokládá za důležité být na tréninkovou jednotku připraven a mít připravený plán s postupnou návazností. Improvizace není profesionální.

Úvodní část

Tato část je řazena na začátek tréninku a slouží k přípravě organismu na zátěž. Úvodní část tvoří psychická příprava a rozcvičení. Psychická příprava zahrnuje seznámení s obsahem tréninku. Dále je důležité rozcvičení, při kterém dochází k zahřátí organismu, prokrvení a aktivace srdečního a dýchacího systému. U menších dětí jsou nejlepší volbou závodivé hry. K protažení hlavních svalových skupin je volen dynamický strečink (Perič, 2008). Důležitou úlohu sehrávají pohybové činnosti s nižší intenzitou a dobou trvání do 10 minut (Fajfera, 2005).

Průpravná část

Průpravná část se dělí na tři části s délkou cvičení 5 minut. První část tvoří protažení svalových skupin, které snadno podléhají zkrácení. Navazující druhá část je částí dynamickou, která obsahuje rozcvičení, jenž aktivuje nervovou soustavu a připraví tělo na pohybové zatížení. Tuto část lze provádět v rámci sportovních her s míčem, pohybových her pro rozvoj pohybových schopností (cvičení ve dvojicích, využití švihadel nebo plných míčů do 1 kg). Celková doba průpravné části je tedy do 15 minut (Fajfer, 2005).

Mezi soubory pohybových dynamických cvičení patří běžecká abeceda, která podporuje výkonnost a zdravý tělesný vývoj a obsahuje tyto prvky: Klus, liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, odpichy, jak uvádí ve své knize Lička a Magnusek (2006)

Hlavní část

Podle Periče (2008) z knihy o sportovní přípravě dětí je úkolem této části splnit cíl tréninku. Tato nejdelší část tréninku má mít určitou posloupnost a cvičení by měla být koordinačně náročná, rychlostní a silová a na závěr vytrvalostní. Fajfer (2005) se v knize o trénování mládežnického fotbalu s tímto rozvržením ztotožňuje a dodává, že změna těchto cvičení je ideální po 5-8 minutách, aby především menší děti udržely pozornost a dokázaly být po celou dobu koncentrované. Důležité je, aby tato část fotbalové tréninkové jednotky obsahovala fotbalovou hru trvající do 30 minut. Celková doba hlavní části je okolo 60 minut (Kvaček, 2002).

Závěrečná část

Perič (2008) uvádí, že závěrečná část má sloužit ke zklidnění a zahájení zotavení organismu v rámci dynamických a statických cvičení. Fajfer (2005) tuto část nedoporučuje provádět intenzivně, naopak je vhodné na konec tréninku zařadit pohyby s míčem s nižší intenzitou, soutěže na přesnost nebo žonglování. Votík (2011) uvádí, že závěrečná část by měla také obsahovat pohybové činnosti s relaxačními účinky (tzv. vyklusání nebo běh na „boso“ po trávě).

Závěrem je nutné zhodnotit průběh vyučovací jednotky a nebát se pochválit družstvo za pokroky (Kvaček, 2002).

2.7.3 Trénink schopností

Trénink schopností neboli kondiční příprava je proces zdokonalování všestranného pohybového základu (Choutka & Dovalil, 1987).

Podle Votíka (2003) je kondiční trénink druh tréninkového procesu, ve kterém dochází ke zlepšení pohybových schopností nespecifickými prostředky.

Lička a Magnusek (2006) tvrdí, že rozvoj pohybových schopností není souběžný, ale každá schopnost má období rychlého a pomalého růstu (viz. tabulka 1. od Dyjevského et al., 1997)

Bedřich (2006) uvádí ve své knize o fotbale v kapitole kondiční přípravy tyto schopnosti:

- Koordinační schopnosti,
- silové schopnosti,
- rychlostní schopnosti,
- vytrvalostní schopnosti.

Koordinační (obratnostní) schopnosti by měly být obsaženy v každém fotbalovém tréninku. Tento druh schopnosti rozvíjíme pohybovými hrami nebo plněním úkolů na překážkových drahách, které obsahují běhy vpřed, vzad, přelézáním, podlézáním, skoky, přeskoky, kotouly atd. Nejznámější překážkovou drahou na trénink koordinačních schopností je ve fotbale cvičení „rychlé nohy“ (Votík, 2003).

Silové schopnosti se rozvíjí pomocí cvičení s vlastní vahou těla, ta musí být vždy přizpůsobena schopnostem a věku dětí. Posilování ve věku od 6 až 12 let se provádí v rámci sprintů, házení, úpolových her a gymnastických cvičení (z náčiní se využívá například švihadlo). Nezbytnou součástí tréninku síly je protažení svalových skupin, u kterých dochází ke zkrácení a posilování ochabujících svalů, aby nedocházelo k svalové dysbalanci (Votík, 2003). Síla je podle Ličky a Magnuska (2006) považována za schopnost, jenž výrazně ovlivňuje herní projev hráče a má také vliv na ostatní pohybové schopnosti.

Rychlostní schopnosti popsal Bedřich (2006) jako předpoklad k provedení pohybu s vysokou až maximální rychlostí v krátkém čase. Pohybová činnost je prováděna maximálním úsilím a intenzitou do doby 15 sekund. Lička a Magnuska (2006) rychlost pokládá za dědičně podmíněnou. Zlepšení v oblasti rychlosti je pak dlouhotrvající záležitostí. Choutka a Dovalil (1987) uvádí jako příklad v tréninku start z nízké polohy do 15 metrů s oběhnutím, přeskokem a odkopem míče.

Vytrvalostní schopnosti určují míru dlouhodobého konání pohybové činnosti dané intenzity, bez snížení efektivnosti (Bedřich, 2006). Vytrvalost se ideálně rozvíjí během průpravných her a fotbalové hry o délce 10-30 minut. Mimo trénink lze tuto schopnost trénovat pomocí kompenzačních sportů jako jízdou na kole, plaváním, bruslením nebo turistikou (Votík, 2003). Lička a Magnuska (2006) považují za základ vytrvalosti všechny dlouhotrvající pohybové činnosti. Úspěšné zvládnutí celého utkání vyžaduje od hráčů vysokou úroveň vytrvalosti.

2.7.4 Technická příprava

Technika zahrnuje komplex pohybových činností, kterými hráč řeší pohybové úkoly v herních situacích, nebo vytváří nové herní situace (Bedřich, 2006).

Dovalil et al. (2002) charakterizuje technickou dovednost jako způsob řešení pohybového úkolu za dodržení pravidel a v souladu s motorickými možnostmi hráče a biomechanickými zákonitostmi.

Ani ty nejlepší a nejdražší kopačky nezaručí, že se hráči povede provést přesně to, co má na mysli. Techniku úspěšně zvládne ten hráč, který průpravná technická cvičení nepovažuje za zbytečná (Lička & Magnusek, 2006).

Kvaček (2002) v knize pro začínající trenéry nejmenších fotbalistů popisuje různé druhy techniky. Mezi základní technické dovednosti patří tyto:

- Zpracování míče,
- vedení míče,
- přihrávka (nohou, hlavou),
- střelba,
- klička,
- vhazování míče.

Nácvik dovednosti **zpracování míče** by neměl chybět v žádné tréninkové jednotce ani u těch nejmenších, neboť správným zpracováním se hráč zmocní míče a má následně možnost tvořit herní situace (Votík & Zalabák, 2011). To tvrdí i Lička a Magnusek (2006) a dodávají, že rychlé a bezpečné zpracování je základem dalšího úspěchu. Mezi způsoby zpracování míče patří tzv. stopení míče (hráč zastaví míč tak, že mu zůstane před nohou), stáhnutí míče (převzetí vysoké přihrávky před dopadem na zem hlavou, prsy, kolenem nebo nártem), tlumení míče (převzetí prudké pozemní přihrávky tlumeným pohybem). Nácviky techniky zpracování míče provádíme ve dvojicích (Kvaček, 2002).

Vedení míče patří k útočné činnosti hráče, který ovládá míč plynulým nebo přerušeným pohybem, ale míč má stále pod kontrolou (Votík & Zalabák, 2011). Technika vedení míče se trénuje rolováním podrážkou kopačky (vpřed, vzad, do stran), přihráváním míče (mezi levou a pravou nohou na místě nebo lehkém běhu), vedením míče bez zrakové kontroly, fotbalový slalom, zaseknutí míče (hráč si předkopnutý míč doběhne a placírkou zasekne do protisměru) a spousty dalších průpravných cvičení, která by především u nejmenších neměla chybět v žádné tréninkové jednotce (Kvaček, 2002).

Přihrávka tvoří předpoklad pro správnou souhru týmu, kdy za úspěšnost přihrávky zodpovídá přihrávající spoluhráč. Přihrávky mohou být provedeny nohou (vnitřní stranou nohy, vnitřní, nártem, přímým nártem, vnějším nártem, špičkou) a hlavou (středem čela, stranou, temenem). V tréninku nejmenších by nácvik přihrávky neměl chybět (Votík & Zalabák, 2011).

Střelba je svým provedením nejzábavnějším cvičením, kdy střelbu ani u těch nejmenších nelze vynechávat, neboť s každým gólem se posiluje jejich sebevědomí (Kvačka, 2002).

Klička je útočná herní činnost, která spočívá v kontrole nad míčem a klamavým pohybem vůči protihráči. Kliček existuje celá řada, ale mezi základní patří dlouhá a krátká klička (Kvaček, 2002). Klamavý způsob hry spočívá podle Ličky a Magnuska (2006) v oklamání soupeře a odvedení jeho pozornosti od těžiště akce, a mít tak čas na provedení kličky.

Vhazování míče se zdá jednoduchou technickou dovedností, ale především v žákovských kategoriích dochází k častým chybám, zejména k překročení pomezí čáry či neudržení obou nohou na zemi (Kvaček, 2002).

Lička & Magnusek (2006) uvádí další dovednosti spadající do technické přípravy:

- Obsazování soupeře s míčem,
- obsazování soupeře bez míče,
- obsazování prostoru,
- odebírání míče.

2.8 Denní režim a strava

Podle Harmacha et al. (2004) je režim dne rozvrh táborového dne, udává v kolik hodin se přichází na příměstský tábor, kdy je sportovní trénink, osobní volno a kdy se odchází z táborů domů. Režim dne má odpovídat zdravotnímu stavu a věku dětí, pokud první dva dny vykonávají děti soustavnou fyzickou zátěž, tak třetí den musí být odpočinkový. Lička a Magnusek (2006) uvádí, že po trvalejší fyzické zátěži je ideální regenerační způsob pasivního odpočinku čili spánek a jako aktivní odpočinek bazén a vodní procedury.

Podle Plachého a Procházky (2014) je denní režim a rozložení dne jiné v létě a v zimě. Během letních táborů je více času na pohybovou aktivitu a zároveň dochází k rychlejší regenerační schopnosti organismu. Je to především díky teplu, většímu množství vitamínů, dennímu světlu a slunci. Příměstský tábor lze svým rozložením dne přirovnat k sportovnímu soustředění, které je možné provádět od kategorií U7.

Přibližný harmonogram denního režimu uvedl Plachý a Procházka (2014) následovně:

- 8:00-8:30 – převzetí dětí od rodičů vedoucím tábora
- 8:30-9:00 – seznámení s dětmi a s denním programem
- 9:00-9:15 – dopolední svačina

- 9:30-11:30 – dopolední program/ fotbalový trénink
- 12:15-13:00 – oběd
- 13:15-14:45 – doplňkové aktivity nebo volno
- 14:45-15:00 – svačina
- 15:15-17:15 – odpolední program/ fotbalový trénink
- 17:30-18:00 – předání dětí rodičům

2.8.1 Výživa a pitný režim u dětí mladšího školního věku

Výživa a pitný režim mají důležitou roli u sportujících, ale i nesportujících populace. U sporujících lidí význam dodržování správného stravování roste se zvyšující úrovní výkonnosti (Votík & Zalabák, 2011).

Výživa je jedním z nejdůležitějších a stěžejních faktorů, jež ovlivňují období růstu a vývoje dítěte (Klimešová, Jakubec, Botek, & Miklánková, 2013). Již v období mladšího školního věku je potřeba děti učit správným stravovacím návykům a zdravé výživě, které vedou k zdravému životnímu stylu (Miklánková, Klimešová, 2014). Pokud budou děti chápat základy výživy a zdravého výběru, je pravděpodobné, že budou přijímat a spotřebovávat zdravější jídla (Hanson, 2008). Obsah výživy má pokrýt potřeby spojené s růstem a zvýšenou fyzickou aktivitou. Zabezpečení dostatečného množství energie, živin, minerálů a vitamínů je základem zdraví dítěte a zajištěním správného růstu a vývoje (Stožický & Pizingerová, 2006).

Studie Voráčové, Sigmunda a Sigmundové (2015) potvrzuje, že v dnešní době jsou u adolescentů běžné špatné stravovací návyky, a jsou tak příčinou nadváhy, obezity a mnohdy i chronických neinfekčních onemocnění. Fořt (2004) poukazuje na důležitost prevence u dětí mladšího školního věku, neboť brzké řešení zvyklostí špatného stravování předchází obezitě a nadváze.

Nejčastěji porušované a nad míru spotřebované doporučené denní dávky bývají potraviny obsahující tuky, sůl a cukry (McClure, 2013), zejména jejich vysoký obsah ve slazených nápojích (Berkey, Rockett, Field, Gillman, & Colditz, 2004). Naopak nedostatečný je příjem potravy v podobě ovoce (Folkvord, Anastasiadou, & Anschütz, 2017) a zeleniny (Olsho, Klerman, Ritchie, Wakimoto, Webb, & Bartlett, 2015). Dortch et al. (2014) ve své studii potvrzuje pozitivní dopad sportu na stravovací návyky, konkrétně u sportujících chlapců se výrazně zvýšila konzumace ovoce a u sportujících dívek zvýšený příjem zelené zeleniny. Ze studie o fyzické aktivitě dětí od autorů Hagger, Cale, Mandle a Krüger (1997) vyplývá, že je potřeba budovat pozitivní postoj k tělesné aktivitě, aby děti skrze sportovní aktivity udržely zdravý a aktivní životní styl.

Pro sportující děti je důležitý dostatečný příjem kalorií a odpovídající hydratace. Neméně důležitou roli hraje také správné načasování (Cotugna, Vickeryová, & McBee, 2005) a podle Bealsové a Mitchellle (2013) je správně dodávaná výživa naprosto nezbytná pro optimální trénink a výkonnost sportovců.

Energetický příjem má být během dne vhodně rozložený:

- snídaně zajišťuje 15-20 %,
- dopolední svačina 10-15 %,
- oběd 30-35 %,
- odpolední svačina 10-15 %,
- večeře 20-25 % (Çitozi, Bozo, & Pano, 2013).

Součástí návyků je již zmíněná hydratace, neboť voda je pro lidský organismus nezbytná (Stožický & Pizingerová, 2006). Dehydratace je podle Kirkendalla (2013) častým problémem fotbalistů. Studie potvrzují, že až 40 % hráčů je klinicky dehydratováno ještě před vstupem na trénink nebo na zápas.

Pitný režim by neměl být zastoupen pouze jedním typem nápoje, a také by dětem neměly být podávány sladké limonády, neředěné ovocné džusy, sycené perlivé nápoje, silný černý nebo bylinný čaj a káva (Dias, & Agante, 2011). Vhodnými nápoji jsou podle Chrpové (2010) pitná voda z kohoutku, ovocné čaje, středně a mírně mineralizované vody a ředěné 100% ovocné džusy.

Plachý a Procházka (2014) uvádí, že zhruba 2/3 z denního příjmu tekutin je třeba vypít ráno a v dopoledních hodinách. Nedostatek tekutin může mít za následek nástup únavy, proto je vhodné děti nabídat během tréninku k pití každých 15 minut. Lička a Magnusek (2006) tvrdí, že pokud klesne obsah tekutin o 4 %, dojde ke snížení tělesného výkonu až o 40 %.

Pravidelný pitný režim je dílčím cílem správné výživy, jehož úkolem je udržet v těle rovnovážnou vodní bilanci (Frej, 2006).

Při sestavování jídelníčku uvádí Burda et al. (2008) následující hlavní zásady:

- Sestavit pestrý jídelníček na základě všech druhů potravin,
- zajistit dostatek bílkovin, nerostných látek a vitamínů,
- zajistit přísun ovoce a zeleniny alespoň jednou denně,

- jednou denně zařadit do jídelníčku mléko nebo mléčné výrobky,
- snížit spotřebu tuků,
- zajistit dostatečné množství tekutin po celý den
- nezařazovat zakázané potraviny dle hygienické vyhlášky.

Doporučené množství denní energie se u jednotlivých dětí liší. Mezi faktory ovlivňující množství energie patří věk, pohlaví, fyzická aktivita, zdravotní stav a momentální fáze růstu (Stožický & Pizingerová, 2006). Doporučené množství energie pro děti ve věku od 6 do 10 let je uvedeno na své webové stránce Občanského sdružení Výživy dětí (2013) takto:

- Množství přijaté energie je v rozmezí 7 100-7900 kJ a 1 700-1 900 kcal (převod těchto jednotek je 1 kcal = 4,185 kJ).

Klimešová (2010) uvádí přiměřený energetický příjem pro sportující chlapce od 6-8 let do 8 280 kJ/den a pro děti 9-10 let příjem až 10 000 kJ/den, neboť sportující děti vyžadují i zvýšený příjem energie (nároky na vývoj dětského organismu a zvýšenou tělesnou aktivitu).

3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je připravit model příměstského tábora se zaměřením na fotbal mladší (6-8) a starší (9-11) přípravky.

3.2 Dílčí cíle

- Připravit organizační strukturu týdenního tábora.
- Vytvořit návrh tréninkových jednotek pro fotbalové přípravky.
- Sestavení energetický vyváženého jídelního lístku pro děti.

3.3 Úkoly práce

- Zpracovat odbornou literaturu zabývající se výchovou a sportovním tréninkem dětí.
- Prostudovat nejnovější poznatky týkající se zdravou sportovní výživou dětí.
- Zpracovat poznatky týkající se typů tréninkových cvičení pro trénink fotbalistů na letní příměstský tábor dětí od 6 do 11 let.
- Graficky znázornit metodu nácviku u vybraných cvičení a her v programu Sport Graphics.

4 METODIKA

Pro vypracování této bakalářské práce jsem postupoval na základě metod historické, analytické a komparace.

Zdrojem informací týkající se sportovního tréninku a přípravy staly poznatky z české i zahraniční odborné literatury, které jsou umístěny v knihovně Univerzity Palackého v Olomouci, v pobočce na Zbrojnici a Fakulty tělesné kultury. Na základě těchto poznatků jsem vytvořil písemné přípravy pro tréninkové jednotky mladší a starší fotbalové přípravy. Do tréninkových jednotek jsou zařazeny cvičení a hry, které jsou odpovídající dovednostem věkové skupiny mladšího školního věku. V kapitole 5.2 byl pro tvorbu metodických grafických obrázků použit software easy Sports-Graphics 5, který jsem měl k dispozici v učebně na Hynaisově budově, díky pedagogickému sboru Fakulty tělesné kultury.

Na obrázku č. 4 vysvětlíme jednotlivá značení:



(Obrázek 4. Značení v programu easy Sports-Graphics 5)

Poznatky z internetové databáze byly využity pro tvorbu odborného článku na téma výživa a pitný režim u dětí mladšího školního věku umístěného v kapitole 2.8.1 a na základě těchto informací jsem vytvořil energeticky vyvážený týdenní jídelníček pro děti od 6 do 11 let. Jídelníček je vytvořen tak, aby splňoval požadavky zdravé stravy.

Rovněž jsem vytvořil potřebnou hospodářskou a zdravotnickou dokumentaci, které jsou uvedeny mezi přílohami.

5 VÝSLEDKY

Tato část se zaměřuje na návrh zorganizování týdenního fotbalového příměstského tábora, pro děti od 6 do 11 let. Na začátku této části jsou uvedeny potřebné prostory pro realizaci tábora a potřebné vybavení. Dále obsahuje podrobně vypracovaný týdenní režim a tréninkový plán pro skupinu mladší přípravky a také pro skupinu starší přípravky. Závěr této části uzavírá podrobně vypracovaný jídelní plán, který je vhodně upraven pro potřeby sportujících dětí.

5.1 Organizační struktura týdenního fotbalového příměstského tábora

Příměstský tábor je vhodné zařadit do velkých školních prázdnin během měsíců července až srpna, tyto měsíce jsou ideální ze dvou důvodů, za prvé děti mají prázdniny od školy a za druhé jejich rodiče musí většinou plnit pracovní povinnosti. Proto je i tábor určen na období prázdnin s rozložením do 5 pracovních dnů.

Věkové ohraničené dětí je 6-11 let, v případě nedostatku účastníků je možné hranici věků dětí posunout na 5-11 let. Doporučený počet účastníků tábore je 22-26 dětí, které se rozdělí do dvou skupin podle věku. Na kategorii „malých lvíčat“ do 8 let s počtem 10-12 dětí a kategorii „velkých lvíčat“ do 11 let s počtem 12-14 dětí.

Cena tábora je podle průměrných cen sportovních příměstských táborů odhadována na částku 1 700 až 2 000 korun. Celková cena se stanoví z nákladů na tábor, které jsou uvedeny v kapitole 2.3.4 Stanovení rozpočtu tábora. Tato suma se následně dělí stanoveným počtem účastníků.

Základní hospodářské a zdravotnické dokumentace jsou uvedeny v rámci příloh.

5.1.1 Zázemí a vybavení

Zázemí pro příměstský tábor je vhodné zvolit prostory fotbalového klubu z blízkosti tábora a tím i navázat vzájemnou spoluprací, popřípadě využít prostory základních nebo středních škol s vlastním fotbalovým hřištěm. Tyto místa většinou poskytují kvalitní sportovní prostory a zároveň jsou dobře vybaveny sportovním náčiním. Zázemí musí obsahovat šatny pro převlékání a sprchy, fotbalové hřiště s brankami, místnost (klubovnu) pro odpočinek nebo společné hry a restauraci nebo jídelnu pro stravování účastníků tábora. Výhodou, ale ne podmínkou je, pokud areál obsahuje bazén a tělocvičnu.

Pro realizaci sportovního fotbalového tábora je důležité mít k dispozici toto vybavení:

- 26 fotbalových míčů (12 míčů č.3 a 14 míčů č.4),
- 4 fotbalové branky o rozměru 2x5 m,
- rozlišovací návleky (minimálně dvě barevné sady),
- vymežovací mety neboli „kloboučky“ (minimálně 48 ks),
- kužel 23 cm nebo 28 cm (alespoň 14 ks),
- slalomové tyče 160 cm (10 ks),
- sadu pro přeskoky (30-60 cm) nebo překážky (o velikosti 30 cm),
- švihadla.

Potřebný materiál na volno-časové aktivity, soutěže, hry a ceny:

- Papíry, pastelky, fixy (pro kreativní výtvarnou činnost, nejen o volném času, ale i v programu pro děti).
- Vytištěné materiály ke hrám (viz. Přílohy).
- Mezi ocenění pro děti je vhodné zajistit diplomy, medaile, věcné a památeční ceny jako například 26 dětských sportovních triček (s logem, názvem a rokem uskutečnění tábora).

5.1.2 Režim dne a program

Režim dne vymezuje časový harmonogram jednotlivých denních aktivit. Režim dne dále obsahuje místa konání aktivit a náplně daných činností z programu tábora.

Program je na každý den vytvořen tak, aby odpovídal hygienickým požadavkům, které jsou popsány v kapitole: 2.3.6 Právní předpisy pořádání příměstských táborů. Děti mají v režimu dne dostatek času na jídlo a po jídle odpočinek během odpoledního klidu. Dále je vyhrazena půlhodina na sprchování po celém dni sportovních aktivit.

Tréninkové jednotky jsou přizpůsobeny fyzickému stavu a věku dětí. Děti ve věku do 8 let mají jiné tréninky než děti starší 8 let, společnou část tréninku tvoří pouze rozcvičení (popsáno v kapitole 5.2 Tréninky na jednotlivé dny). Třetí den je především odpočinkový od soustavné fyzické zátěže, a proto je ideálním řešením pro tento den návštěva bazénu nebo jakékoliv jiné aktivity.

Tabulka 4. Program pondělí

Čas	Místo	Činnost
8:00 – 8:30	před areálem	sraz
8:30 – 9:15	klubovna, třída	zahájení tábora, seznámení, rozdělení
9:15 – 9:30	klubovna, třída	dopolední svačina
9:45 – 11:45	Hřiště	dopolední trénink - „malá lvíčata“ trénink č. 1, „velká lvíčata“ trénink č. 8
12:00 – 12:30	Jídelna	oběd
12:30 – 13:30	klubovna, třída	odpolední klid
13:30 – 14:30	klubovna, třída	odpolední hry a úkoly
14:30 – 16:00	Hřiště	odpolední trénink - „malá lvíčata“ trénink č. 2, „velká lvíčata“ trénink č. 9
16:00 – 16:30	Šatny	převlékání a sprchy
16:30 – 17:00	klubovna, třída	hodnocení dne a odpolední svačina
17:00 – 17:30	před areálem	předání dětí rodičům a odchod domů

Tabulka 5. Program úterý

Čas	Místo	Činnost
8:00 – 8:30	před areálem	sraz

8:30 – 9:00	klubovna, třída	zahájení tábora a seznámení s programem
9:00 – 9:15	klubovna, třída	dopolední svačina
9:30 – 11:30	Hřiště	dopolední trénink - „malá lvíčata“ trénink č. 3, „velká lvíčata“ trénink č. 10
12:00 – 12:30	Jídelna	oběd
12:30 – 13:30	klubovna, třída	odpolední klid
13:30 – 14:15	klubovna, třída	odpolední hry a úkoly
14:30 – 16:00	Hřiště	odpolední trénink - „malá lvíčata“ trénink č. 4, „velká lvíčata“ trénink č. 11
16:00 – 16:30	Šatny	převlékání a sprchy
16:30 – 17:00	klubovna, třída	hodnocení dne a odpolední svačina
17:00 – 17:30	před areálem	předání dětí rodičům a odchod domů

Tabulka 6. Program středa

Čas	Místo	Činnost
8:00 – 8:30	před areálem	sraz
8:30 – 9:00	Autobus	přesun účastníků na bazén nebo aquapark
9:00 – 11:00	bazén, aquapark	koupání na bazéně
11:00 – 11:15	bazén, aquapark	dopolední svačina
11:15 – 11:45	Autobus	přesun účastníků zpět do areálu tábora
12:00 – 12:30	Jídelna	oběd
12:30 – 13:15	klubovna, třída	odpolední klid
13:15 – 13:30	klubovna, třída	seznámení s odpolední aplikační hrou
13:30 – 16:30	Příroda	odpolední výlet do přírody s aplikační hrou
16:30 – 17:00	klubovna, třída	hodnocení dne a aplikační hry, odpolední svačina
17:00 – 17:30	před areálem	předání dětí rodičům a odchod domů

Tabulka 7. Program čtvrtek

Čas	Místo	Činnost
8:00 – 8:30	před areálem	sraz
8:30 – 9:00	klubovna, třída	zahájení táborového dne a seznámení s programem
9:00 – 9:15	klubovna, třída	dopolední svačina

9:30 – 11:30	Hřiště	dopolední trénink - „malá lvíčata“ trénink č. 5, „velká lvíčata“ trénink č. 12
12:00 – 12:30	Jídelna	oběd
12:30 – 13:30	klubovna, třída	odpolední klid
13:30 – 14:15	klubovna, třída	odpolední hry a úkoly
14:30 – 16:00	Hřiště	dopolední trénink - „malá lvíčata“ trénink č. 6, „velká lvíčata“ trénink č. 13
16:00 – 16:30	Šatny	převlékání a sprchy
16:30 – 17:00	klubovna, třída	hodnocení dne a odpolední svačina
17:00 – 17:30	před areálem	předání dětí rodičům a odchod domů

Tabulka 8. Program pátek

Čas	Místo	Činnost
8:00 – 8:30	před areálem	sraz
8:30 – 9:00	klubovna, třída	zahájení táborového dne a seznámení s programem
9:00 – 9:15	klubovna, třída	dopolední svačina
9:30 – 11:30	Hřiště	dopolední trénink - „malá lvíčata“ trénink č. 7, „velká lvíčata“ trénink č. 14
12:00 – 12:30	Jídelna	oběd
12:30 – 13:30	klubovna, třída	odpolední klid
13:45 – 16:00	Hřiště	fotbalový turnaj o pohár tábora
16:00 – 16:30	Šatny	převlékání a sprchy
16:30 – 17:00	klubovna, třída	ukončení a vyhlášení výsledků tábora, svačina
17:00 – 17:30	před areálem	předání dětí rodičům a odchod domů

5.2 Návrh tréninků na jednotlivé dny

Tréninkové plány jsou zpracovány zvlášť pro kategorii mladší přípravky (malá lvíčata) a starší přípravky (velká lvíčata). V některých trénincích jsou zařazeny společné části tréninku, jako například rozcvičení nebo sportovní hry.

Pro každou kategorii jsou vypracovány 4 dopolední tréninkové jednotky (kde přibližná doba tréninku je odhadována na 2 hodiny) a 3 odpolední tréninkové jednotky (kde je trénink stanoven na 1,5 hodiny). U obou kategorií je naplánován v závěrečné části fotbalový turnaj, který proběhne místo pátečního odpoledního tréninku.

Tabulka 9. Návrh týdenního plánu tréninkového procesu

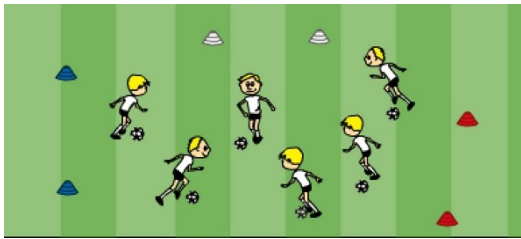
Den	Čas	Kategorie	Popis tréninkové jednotky
Pondělí	9:45-11:45	Mladší přípravka (trénink č. 1)	Seznámení, rozcvičení a pohybové hry
		Starší přípravka (trénink č. 8)	Seznámení, základ rozvíčky a hry
	14:30-16:00	Mladší přípravka (trénink č. 2)	Cesta k poznání míče
		Starší přípravka (trénink č. 9)	Manipulace s míčem
Úterý	9:30-11:30	Mladší přípravka (trénink č. 3)	Individuální činnost s míčem
		Starší přípravka (trénink č. 10)	Koordinace, rychlost a síla celého těla
	14:30-16:00	Mladší přípravka (trénink č. 4)	Koordinace, rychlost a síla celého těla
		Starší přípravka (trénink č. 11)	Vylepšení kontroly a dovednosti s míčem
Čtvrtek	9:30-11:30	Mladší přípravka (trénink č. 5)	Uvolnění a nabíhání na přihrávky
		Starší přípravka (trénink č. 12)	Průprava k útočené fázi
	14:30-16:00	Mladší přípravka (trénink č. 6)	Soubojové chování

		Starší příprava (trénink č. 13)	Soubojové chování s míčem i bez
Pátek	9:30-11:30	Mladší příprava (trénink č. 7)	Pohybové cvičení
		Starší příprava (trénink č. 14)	Rozvoj pohybových dovedností a běhu
	13:45-16:00	Mladší příprava (turnaj)	Dobrodružství fotbalu-turnaj
		Starší příprava (turnaj)	Dobrodružství fotbalu-turnaj

5.2.1 Tréninkové jednotky mladší přípravy

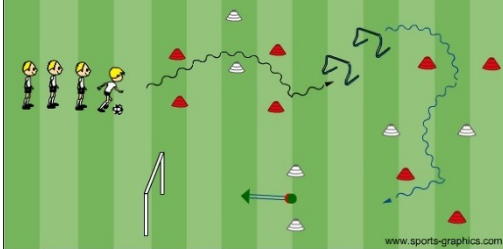
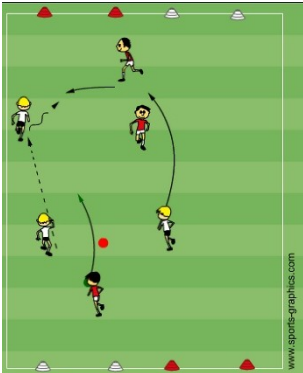
Tabulka 10. Tréninková jednotka mladší přípravy č. 1

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA			
Materiálové zajištění: 10 ks slalomové tyče, 12 míčů, 12 návleků, 6 kloboučků – tři barev			
TJ č. 1 délka v min.	Obsah	Organizace	Poznámky
Úvodní část 25'	Seznámení Pohybové hry	1) Magnety (Trenér hlásí počet lidí a část těla, kterou se musí spojit) 2) Sběr míčů (2 týmy, míče umístíme do kruhu, hráči vybíhají z „doupěte“ po jednom pro míč a zpět)	1) Začínáme od rukou, hráč se vrací do hry po 5 dřepch 2) Vyhrává tým s více míči
Průpravná část 20'	Běžecská hra Rozcvičení	3) Červená, bílá (dvojice, červení a bílí, děti sedí v řadě zády k sobě, trenér vypráví příběh se slovy červená a bílá) 4) Rozvička – kroužení částmi těla od hlavy ke kotníkům + protažení	3) Pokud zazní červená, vybíhá červené družstvo na vzdálenost 10 m a bílý hráč chytá červeného a naopak

Hlavní část (50') 25'	Běh, slalom (volně) Ovládání míče	5) Slalom-2 zástupy, hráči provedou slalom mezi tyčemi (popředu, pozadu) 6) Vytyčíme území 15x15 m, každý hráč vede míč nártem, placírkou, rolováním, přihrávkami mezi nohama	5) Tyče (5) ve vzdálenosti 2 m 6) Trenér určí styl vedení míče, 20 s. cvičení a 20 s. pauza
25'	Trefovaná 8) Tři barevné branky	7) Trefovaná kuželů-2 týmy, každý hráč s míčem trefuje kužely soupeře a také zvedá kužely své barvy 	7) 20x20 m, variace: bez míče, shazování rukou, nohou 8) Trenér zvedá barvu branky, kterou děti proběhnout nebo barvu zavolá
Závěrečná část 15'	Výklus Lajnovaná	9) Děti se snaží přihrát tak, aby míč skončil nejbližší k lajně	9) Na vzdálenost 5 m od lajny

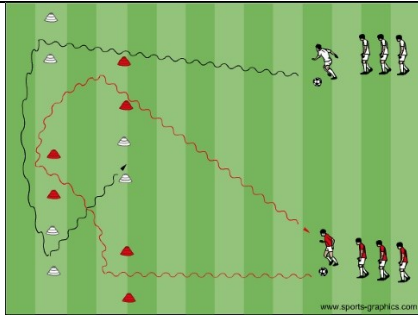
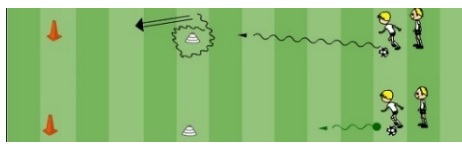
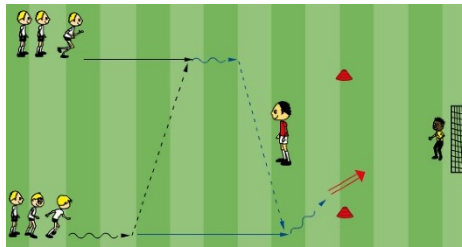

Tabulka 11. Tréninková jednotka mladší přípravky č. 2

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA			
Materiálové zajištění: 12 míčů, vymežovací mety, 12 návleků, 6 překážek			
TJ č. 2 délka v min.	Obsah	Organizace	Poznámky
Úvodní část 15'	Zahřátí (honička)	10) Řetězová honička-2 honiči, při chycení se chytнутý přidává k řetězu, dále chytají pouze krajní články dotykem ruky	10) 20x20 m, řetěz se nesmí přetrhnout
Průpravná část 20'	Protažení Rozcvička	11) Předávání-2 zástupy za sebou s míčem, míč se předává zezadu do předu (různými způsoby), kde hráč s míčem běží dozadu 12) Rozcvičení – běh na 15 m a zpět, kdy trenér předcvičuje prvky rozcvičení	11) Variace předání: spodem, vrchem, bokem a střídavě pravá – levá (vrch-spodek)

<p>Hlavní část (50')</p> <p>25'</p>	<p>Kroky s míčem</p> <p>14) Motorická dráha</p>	<p>13) Každý hráč s míčem si opakuje</p>  <p>vedení míče (placírka, nártem)</p>	<p>14) Hráči vedou míč po trasa, která obsahuje různé překážky. Variace bez míče, s míčem a střelbou.</p>
<p>25'</p>	<p>Přihrávky a zpracování</p> <p>16) Průpravná hra 3:3</p>	<p>15) Dvojice s míčem naproti sobě</p> 	<p>15) přihrávky nártem, placírkou a zpracování tlumeným pohybem</p> <p>16) 20x20m, družstvo útočí na branky do kříže</p>
<p>Závěrečná část 15'</p>	<p>Protažení</p> <p>Výklus</p>	<p>Statické protažení (ve stoje, v sedu i lehu)</p>	

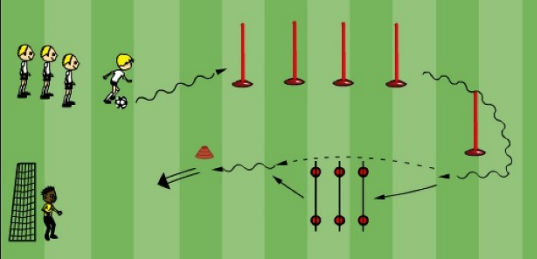
Tabulka 12. Tréninková jednotka mladší přípravky č. 3

<p>PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA</p>			
<p>Materiálové zajištění: 12 míčů, 12 návleků-tří barev, 1 ks slalomová tyč, vymezovací mety</p>			
<p>TJ č. 3 délka v min.</p>	<p>Obsah</p>	<p>Organizace</p>	<p>Poznámky</p>
<p>Úvodní část 15'</p>	<p>Pohybová hra (Zahřátí)</p>	<p>17) Čerti-15x15m, 12 hráčů = 4 čerti, kteří mají za kalhotami návlek jako ocas, který si snaží udržet. Hráči bez ocasu „kradou“ ocas čertům.</p>	<p>17) Trenér hru ukončí po 30 s. a ti, kteří jsou čerti získávají bod. Vítězem se stává hráč se třemi body.</p>

<p>Průpravná část 20'</p>	<p>18) Štafeta-soutěž</p> <p>Dynamické rozevíření</p>	 <p>19) S prvky běžecké abecedy a protažení v pohybu</p>	<p>18) Hráči probíhají brankami své bravy (variace bez míče, s míčem)</p> <p>19) Trenér předcvičuje hráčům</p>
<p>Hlavní část (55') 25'</p>	<p>Nácvik kliček</p> <p>21) Zlepšení činnosti s míčem</p>	<p>20) dvojice naproti sobě 10 m a uprostřed tyč (obránce), kterou se hráč snaží obejít pomocí kličky</p> 	<p>20) Kličky-předkop. okolo tyče, stahovačka, přešlapovačka atd.</p> <p>21) Vedení míče po dráze okolo kloboučku a střelba na kužel</p>
<p>30'</p>	<p>22) Cvičení se střelbou-</p> <p>Fotbal 4:4</p>	 <p>23) 3 čtyřčlenné týmy, střídá mužstvo, které dostalo branku</p>	<p>22) přihrávky dvojice na 5 m (brání trenér), akce končí střelou</p> <p>23) hra týmu 3+1, 15x 25 m hřiště, střídání brankářů určuje trenér</p>
<p>Závěrečná část 15'</p>	<p>Shrnutí TJ</p> <p>Střelba</p> <p>Výklus</p>		<p>Vzdálenost 7 m</p>

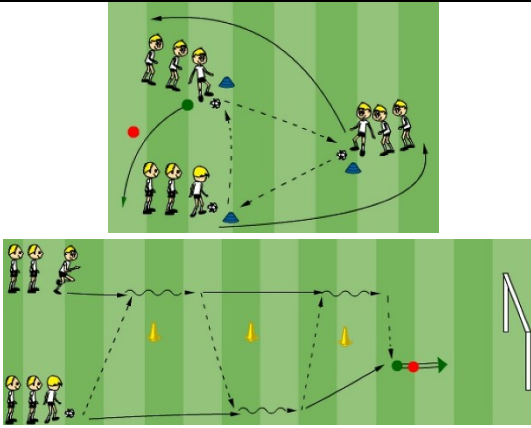
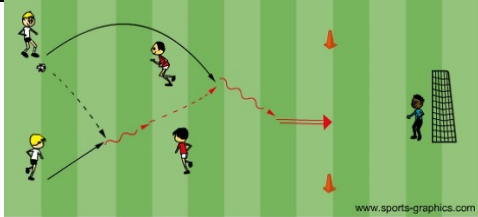
Tabulka 13. Tréninková jednotka mladší přípravky č. 4

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA			
Materiálové zajištění: 12 míčů, 12 návleků-4 barvy, vymešovacic mety, 12 švihadel			
TJ č. 4 délka v min.	Obsah	Organizace	Poznámky
<p>Úvodní část 10'</p>	<p>Pohybová ha</p>	<p>24) „krabi“-4 hráči jsou krabi v pozici podpor vzad a snaží se chytanou (rukou, nohou) 8 hráčů, kteří probíhají s míčem mezi kraby na druhou stranu.</p>	<p>24) území 5x10, krabi jsou uprostřed, střídání po 2 minutách</p>

Průpravná část 20'	Příprava na zatížení Koordinace v mraveništi	25) 2 zástupy probíhají po jednom na vzdálenost 5 m a zpět, zadaným způsobem, vyhrává zástup po vystřídání všech na trase 26) Každý hráč ve volném prostoru zkouší vedení míče a kličky, zároveň se vyhýbá ostatním hráčům, bez sražení	25) Variace: poskoky jednož, snožmo, běh vpřed, vzad, po čtyřech 26) Trenér přidává prvky: kotoul, sed na míč.
Hlavní část (50') 25'	27) Překážková dráha Průprava ke koordinaci	 28) „miniházená“ 6:6, hráč může provést maximálně 3 kroky s míčem	27) Hráči běží popředu, pozadu, a poté i s míčem 28) 19x30 m, branky 2x5 m
25'	Všeobecná dovednost Švihadlo Průpravná hra 3:3	29) Přihrávky ve dvojici na 5 m (po odehrání dítě provede buď dřep, kotoul, leh na záda nebo břicho, klik 30) Skoky se švihadlem po dobu 20 s. (snožmo, střídavě) 31) Hra s určeným brankářem, území 10x20 m	29) Trenér určuje způsoby prováděné aktivity 31) Gól brankaře za 2 body
Závěrečná část 15'	Protažení a výklus Shrnutí TJ	Statické protažení se švihadlem v ruce na šíři ramen (ve stoje i v sedě)	Úklon, předklon předpažení

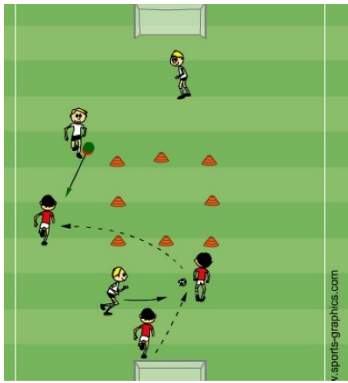
Tabulka 14. Tréninková jednotka mladší přípravky č. 5

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA			
Materiálové zajištění: 12 míčů, 12 návleků-2 barvy, vymežovací mety, 12 kuželů			
TJ č. 5 délka v min.	Obsah	Organizace	Poznámky
Úvodní část 15'	Zahřátí	32) Klasická honička -2 honiči, kteří ve vymezeném území chytají druhé, při chycení předají návlek a chytá chytaný	32) Území 15x15 m, 3x3minuty

Průpravná část 25'	Protažení Cvičení citu pro míč „Bagovka“	33) Rozcvička – kroužení částmi těla od hlavy ke kotníkům v pohybu! 34) Technika -volné pohyby s míčem (žonglování, zpracování, vedení míče) 35) „Bago“ 5:1, 1 hráč uprostřed, jehož cílem je zamezit přihrávce okolních hráčů	33) Běh na šíři hřiště + cviky 35) Na 2 doteky s míčem
Hlavní část (55') 25'	35) Průprava náběhu (přihráj vlevo a běž vpravo) 36) Přihrávání míče		35) Nejprve s 1 míčem, poté s 2-3 míči. 36) Na jeden dotyk, poté na dva, po akci změna strany
30'	37) Herní situace 2:2 Průpravná hra 4:2	 38) 4:2 - čtyřčlenné družstvo si musí 4krát přihrát, aby jejich branka platila, dvoučlenné přerušuje přihrávky a také se snaží vstřelit branku	37) 3 obranné dvojice a 3 útočné, střídání po akci 38) území 10x15 m s malými brankami z kuželů (branka = 2 m)
Závěrečná část 15'	Hra „na krále“ Výklus	39) Král střelců -hráči střílí na brankáře z místa, kdo střílil nejvíce branek= „král střelců“	39) pět střeleckých kol

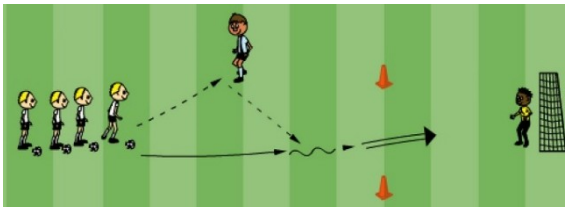
Tabulka 15. Tréninková jednotka mladší přípravky č. 6

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA			
Materiálové zajištění: 12 míčů, 12 návleků-4barvy, vymežovací mety, 4 kužely			
TJ č. 6 délka v min.	Obsah	Organizace	Poznámky
Úvodní část 15'	Zahřátí	40) Rugby: 2 týmy, přihrávky rukama a snaho o položení míče (jako v rugby) do vymezeného území na druhé straně	40) 20x30 m, vymezené území na stranách (20x1 m)

Průpravná část 15'	Držení míče Rozcvičení	41) Kazisvět- 2 skupiny, každá ve svém území, každý hráč vede míč a zároveň vykopává míče ostatním 42) Rozcvičení- s prvky běžecké abecedy a protažení v pohybu	41) skupiny po 6 hráčích, 15x15 m, poslední vyhrává 42) Trenér dětem předcvičuje
Hlavní část (50') 25'	Průpravné cvičení Průpravné cvičení Průpravné cvičení	43) Držte míč- 2 týmy, jeden tým se pomocí nahrávek snaží udržet mít míč co nejdéle pod kontrolou a po ztrátě naopak 44) Souboj 1:1- (obránce a útočník) útočník vybíhá s míčem a jeho úkol je obejít (kličkou) obránce a vystřelit 45) Souboj 1:1- (oba útočníci) oba vybíhají ze stejného místa a trenér hází míč do souboje, hráč po zisku míče střílí	43) 15x15 m, co nejvíce přihrávek za sebou 44) střídání po každé akci, střelba ze vzdálenosti 7 m 45) vyrovnané dvojice, střelba opět ze 7 m
25'	46) Průpravná hra (bez středu hrací plochy) „minihra“ 2:2	 47) Hra na malém území (2 hřiště)	46) 15x20 m, vymezená střed (5x5 m) 47) 10x15 m, branka (2 m), 6 dvojic do hry, střídání týmů po 1 min. hry
Závěrečná část 10'	Shrnutí TJ Protažení Výklus	Pochvaly za odvedenou práci Závěrné statické protažení v kruhu	

Tabulka 16. Tréninková jednotka mladší přípravky č. 7

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA			
Materiálové zajištění: 12 míčů, 12 návleků-4barvy, vymežovací mety, 4 kužely			
TJ č. 7 délka v min.	Obsah	Organizace	Poznámky

Úvodní část 20'	Pohybová hra	48) Honička -všichni hráči ve dvojicích a drží se za ruky, 2 dvojice honí ostatní a babu předávají dotykem ruky	48) území 15x15 m
	Pohybová hra	49) Veverka -1 hráč je v území 3x3 m se všemi míči, jeho úkolem je všechny míče vyházet, ostatní hráči je nosí zpět	49) Vyhrává veverka, pokud nemá žádné míče
Průpravná část 15'	Průpravné cvičení	50) Příhrávky a zpracování -dvojice si přihrávají míč malou brankou (1 m), na vzdálenost 5 m a poté 10 m	50) Po odehrání-kotoul, dřep, leh, otočka
Hlavní část (45') 20'	Průpravné cvičení	52) Technika -každý hráč s míčem si zkusí míč vyhodit a zpracovat, žonglování, vedení míče (nártem, rolváním, zašlápnutí)	52) Na pokyn trenéra, nebo samostatně
	53) Průpravné cvičení (Slalom a souboj 1:1)		
25'	54) Průpravné cvičení (střelba) Průpravná hra 3:3	 55) Hra 3:3, jeden tým útočí na velkou branku a druhý na dvě malé	54) hráči nahrají trenérovi, který naráží a hráči střílí 55) 10x15 m
Závěrečná část 10'	Rozdělení na turnaj	Trenéři sdělí dětem rozdělení do týmů na odpolední turnaj, tým (5+1) složený z hráčů mladší i starší přípravky	

5.2.2 Tréninkové jednotky starší přípravky

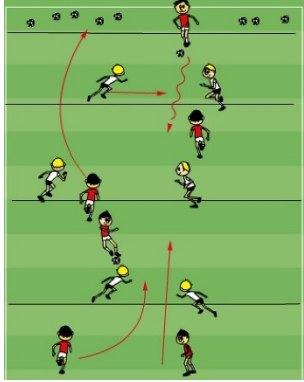
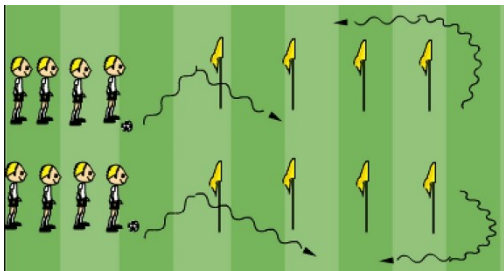
Tabulka 17. Tréninková jednotka starší přípravky č. 8

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA
Materiálové zajištění: 14 míčů, 14 kuželů-1 barvy, návleky-3 barvy, vymežovací mety

TJ č. 8 délka v min.	Obsah	Organizace	Poznámky
Úvodní část 25'	Seznámení Pohybové hry	56) Magnety (Trenér hlásí počet lidí a část těla, kterou se musí spojit) 57) Sběr míčů (2 týmy, míče umístíme do kruhu, hráči vybíhají z „doupěte“ po jednom pro míč a zpět)	1) Začínáme od rukou, hráč se vrací do hry po 5 dřepch 2) Vyhrává tým s více míči
Průpravná část 20'	Běžecská hra Rozcvičení	58) Červená, bílá (dvojice, červení a bílí, děti sedí v řadě zády k sobě, trenér vypráví příběh se slovy červená a bílá) 59) Rozcvička –mobilizace klubů-kroužení částmi těla od hlavy ke kotníkům, děti v kruhu	3) Pokud zazní červená, vybíhá červené družstvo na vzdálenost 10 m a bílý hráč chytá červeného a naopak.
Hlavní část (50') 30'	Dynamické rozcvičení Průprava Průpravné cvičení	60) Střídavě chůze a poklus s doprovodnými pohyby končetin (běh po špičkách, patách, běh vzad, střídání chůze a předklonů, výpadů, dále atletická abeceda-lifting, skiping, zakopávání, předkopávání) 62) Technika -hráči volně vedou míč 63) Trefovaná kuželů -2 týmy, každý hráč s míčem trefuje kužely soupeře a také zvedá kužely své barvy	60) Na šíři hřiště, Prvky atletické abecedy střídáme s výklusem 62) žonglování, zpracování, vedení míče apod. 63) 20x20 m, bez míče i s, shazování rukou, nohou
20'	„minihra“ 4:4	64) 3 týmy, branky (2 m), střídání týmů po obdržené brance, bez brankáře	64) 15x20 m,
Závěrečná část 25'	Střelba Protažení Shrnutí TJ	Na dvě branky ze vzdálenosti 10 m Přímivá cvičení a výklus	Vyřazovací

Tabulka 18. Tréninková jednotka starší přípravy č. 9

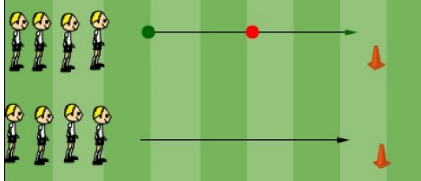
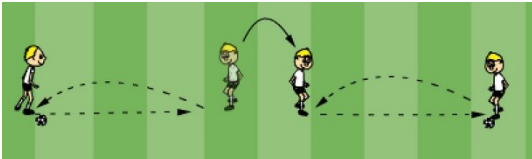
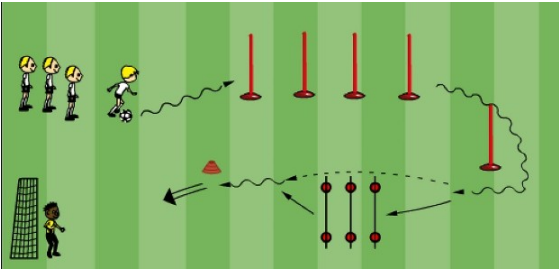
PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA			
Materiálové zajištění: 14 míčů, vymezovací mety, návleky-2 barev			
TJ č. 9	Obsah	Organizace	Poznámky

délka v min.			
Úvodní část 15'	Pohybová hra	65) Honička- 3 hráči honí, baba se předává tím, že se honěného dotkne míčem (nehází s míčem)	65) 20x20 m, Honící má míč v ruce
Průpravná část 15'	66) Pohybová hra (Myslivci a zajíci) Rozcvička	 67) Dynamické rozcvičení	67) 2 týmy, zajíci musí na druhou pro míč a zpět a myslivci (chytající) se pohybují pouze po lajně 67) na širší hřiště
Hlavní část (50') 25'	Průpravné cvičení Průpravná hra	68) Vedení míče- každý hráč vede míč v území tak, aby jej udržel pod kontrolou a s nikým se nesrazil 69) Hra 7:7- návaznost na minulé cvičení, tým se snaží o nejvíce přihrávek za sebou bez přerušení	68) 20x20 m 69) Návaznost 5 přihrávek=trest 10 dřepů pro protihráče
25'	Ovládání míče Fotbal 6:6	 70) Slalom 71) slalomová soutěž 72) 2 týmy, hra hráčů (5+1)	70) A-slalom popředu, B-pozadu 71) Slalom mezi tyčemi- 3 družstva po 5 a jedno po 4, kde první běží 2x 72) 25x40 m, trenér určí týmy
Závěrečná část 10'	Střelba Protažení Výklus	V týmech proběhnou i penalty Statické protažení v závěru tréninku	Penalta ze 7 m, 5 penalt, potom náhlá smrt

Tabulka 19. Tréninková jednotka starší přípravky č. 10


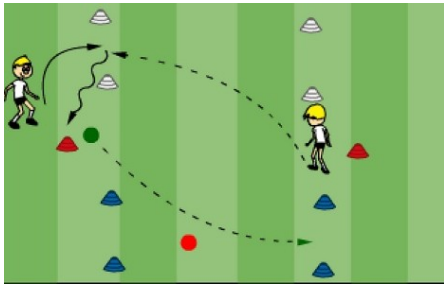
PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

Materiálové zajištění: 14 míčů, 2 kužely, slalomové tyče, návleky-2 barvy, 14 ks švihadel,


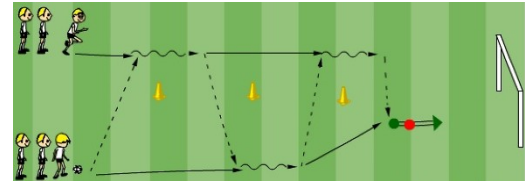
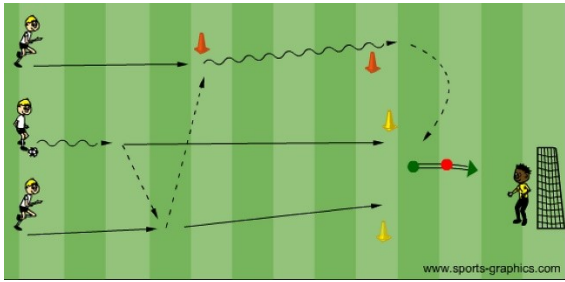
metry			
TJ č. 10 délka v min.	Obsah	Organizace	Poznámky
Úvodní část 15'	Pohybová hra	73) „krabi“-5 hráčů jsou krabi v pozici podpor vzad a snaží se chytnou (rukou, nohou) 9 hráčů, kteří probíhá s míčem mezi kraby na druhou stranu.	73) území 7x12 m, krabi jsou uprostřed, střídání po 2 minutách
Průpravná část 15'	Příprava na zatížení Průpravné cvičení	74) Soutěž-běh ke kloboučku a zpět  75) Rychlost a přihrávky 	74) Variace: poskoky jednož, snožmo, běh vpřed, vzad, po čtyřech 75) 4 trojce, hráč uprostřed vrací přihrávky krajním hráčům, interval 45 s.
Hlavní část (60') 30'	76) Motorická dráha Průprava ke koordinaci	 77) „miniházená“ 7:7, hráč může provést maximálně 3 kroky s míčem	76) Hráči běží popředu, pozadu, a poté i s míčem 77) 20x40 m, branky 2x5 m
30'	Posilování svalů celého těla	78) Kruhový trénink-pro 8 stanovišť: 1 -dřepy, 2 -sed-leh, 3 -střelba na prázdnou branku, 4 -švihadlo, 5 -volný pohyb s míčem, 6 -výpady, 7 -angličáky, 8 -švihadlo	78) interval cvičení 15 s. a 15 s pauza, švihadlo-střídavě jednož, snožmo
Závěrečná část 20'	Protažení a výklus Shrnutí TJ	Statické protažení se švihadlem v ruce na šíři ramen (ve stoje i v sedě)	Úklon, předklon předpažení

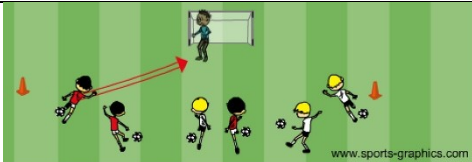
Tabulka 20. Tréninková jednotka starší přípravky č. 11

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

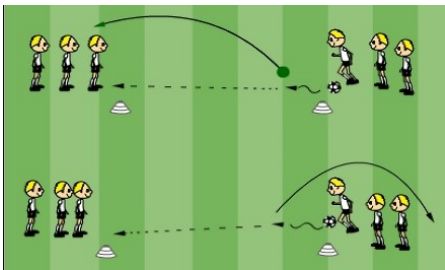
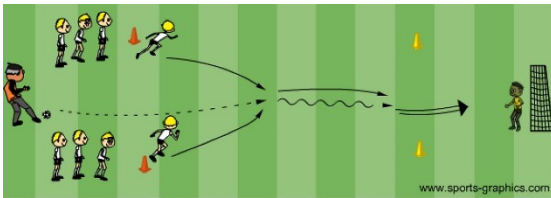
Materiálové zajištění: 14 míčů, 2 kužely, kloboučky- 3 barvy, návleky-2 barvy			
TJ č. 11 délka v min.	Obsah	Organizace	Poznámky
Úvodní část 15'	Pohybová hra (Zahřátí)	79) Čerti -20x20m, 14 hráčů = čertů, kteří mají za kalhotami návlek jako ocas, který si snaží udržet. Hráči bez ocasu „kradou“ ocas čertům. Interval honičky je 30 s.	79) Vítězem se stává hráč, který dříve dosáhne tří bodů.
Průpravná část 15'	Průprava přihrávek Průprava zpracování	80) Přihrávka hlavou -ve dvojicích, kdy jeden hráč nadhazuje míč a druhý mu jej vrací hlavou (úder čelem, spánkovou částí) 81) Zpracování – ve dvojích, kdy jeden hráč nadhodí míč, druhé jej zpracuje prsy, hrudí, stehem a přihraje placírkou zpět	80) Výměna po 10 přihrávkách 81) Výměna po 10 přihrávkách
Hlavní část (50') 25'	Průprava periferního vidění Střelba	82) Tři barevné branky -kterými hráč s míčem proběhne na pokyn (barvy) trenéra, ten zvedne metu barvy branky anebo vyvolá  83) Střelba -s naražením od trenéra	82) Děti volají barvu branky při proběhnutí 83) Měnit střelbu levou, pravou nohou, střelba z 10 m
25'	84) Průpravné cvičení (Přihrávky do stran) „minihra“ 4:3	85) Hra-2 hřiš  tě, čtveřice má zvoleného brankáře, u trojice chytá poslední	84) Dvojice, stranu, kde hráč nahraje, tu také zavolá, druhý hráč zpracovává míč před brankou 85) 10x20 m
Závěrečná část 10'	Protažení Výklus Shrnutí TJ	Přímivá cvičení Výklus „naboso“	

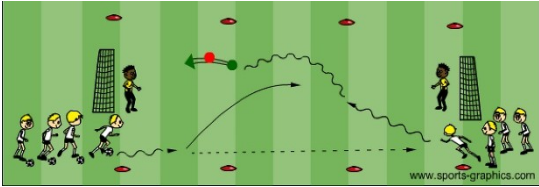
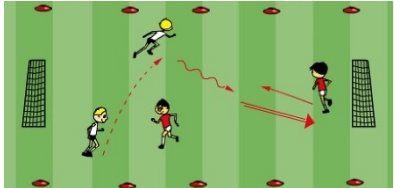

Tabulka 21. Tréninková jednotka starší přípravy č. 12

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA			
Materiálové zajištění: 14 míčů, 4 kužely, vymezovací mety,			
TJ č. 12 délka v min.	Obsah	Organizace	Poznámky
Úvodní část 25'	Pohybová hra Pohybová hra	86) Honička -všichni hráči ve dvojicích a drží se za ruky, 2 dvojice honí ostatní a babu předávají dotykem ruky 87) Veverka -1 hráč je v území 3x3 m se všemi míči, jeho úkolem je všechny míče vyházet, ostatní hráči je nosí zpět	86) území 20x20 m, 3x3 minuty 87) Vyhrává veverka, pokud nemá žádné míče
Průpravná část 15'	Protažení „Bagovka“	88) Rozcvička – kroužení částmi těla od hlavy ke kotníkům v pohybu! 89) „Bago“ 5:2-2 hráči uprostřed, kteří mají za cíl přerušit nahrávky okolo kruhu	88) Běh na šíři hřiště + cviky 90) Na 2 doteky s míčem
Hlavní část (50') 25'	Průpravné cvičení Přihrávání míče	90) Uvolnění od soupeře -útočník musí   kličkou obejít obránce a vstřelit branku 91) Do mezer mezi kužely	90) Variace: bez míče, i s míčem 36) Na jeden dotyk, poté na dva, po akci změna strany
25'	92) Průprava protiútoku Průpravná hra	 93) Hra 6+1	92) střídání pozic po akci 93) Gol platí, až když jsou všichni hráči na útočné polovině

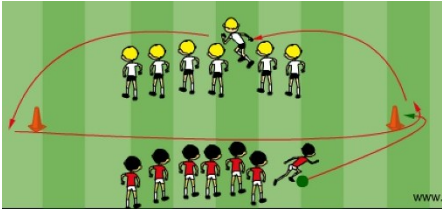
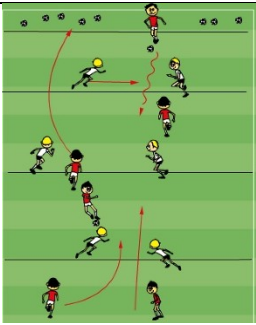
Závěrečná část 15'	Střelba Výklus		Vzdálenost 7 m
------------------------------	-------------------	--	----------------

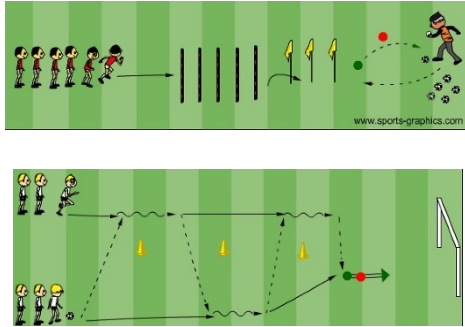
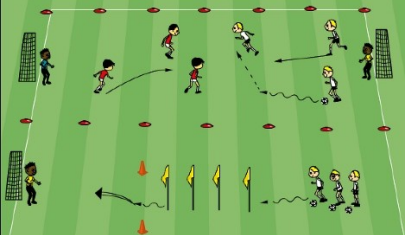
Tabulka 22. Tréninková jednotka starší přípravy č. 13

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA			
Materiálové zajištění: 14 míčů, vymezovací mety, návleky- 2 barvy, 4 kužely, 4 kloboučky			
TJ č. 13 délka v min.	Obsah	Organizace	Poznámky
Úvodní část 15'	Zahřátí	94) Rugby: 2 týmy, přihrávky rukama a snaho o položení míče (jako v rugby) do vymezeného území na druhé straně	94) 25x35 m, vymezené území na stranách (20x1 m)
Průpravná část 15'	Držení míče Rozcvičení 97) Přihrávky a zpracování	95) Kazisvět- 2 skupiny, každá ve svém území, každý hráč vede míč a zároveň vykopává míče ostatním  96) Dynamické rozcvičení	41) skupiny po 6 hráčích, 15x15 m, poslední vyhrává 97) Nejprve na dva dotyky, poté i na jeden
Hlavní část (50') 25'	Průpravné cvičení 99) Souboj 1:1	98) Držte míč- 2 týmy, jeden tým se pomocí nahrávek snaží udržet mít míč co nejdéle pod kontrolou a po ztrátě naopak 	98) 15x15 m, co nejvíce přihrávek za sebou

30'	100) „minihra“ Situace 1:1		100) 15x25 m, Stálí brankáři, střídání po akci
	101) „minihra“ Situace 2:2		101) 15x25 m, střídání po 1 min.
Závěrečná část 20'	102) Střelba Výklus		102) Vzdálenost 7 m

Tabulka 23. Tréninková jednotka starší přípravy č. 14

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA			
Materiálové zajištění: 14 míčů, 3 kužely, vymezovací mety, slalomové tyče,			
TJ č. 14 délka v min.	Obsah	Organizace	Poznámky
Úvodní část 20'	103) Vyvolávání čísel Pohybová hra		103) Trenér volá čísla 1-7, hráč, který dříve oběhne okolo kolečko, získá bod pro tým, hrajeme do 10 bodů 104) Vyhrává veverka, pokud nemá žádné míče
Průpravná část 15'	105) Myslivci a zajíci Rozcvička		105) myslivci (chytající) se pohybují pouze po lajně, zajíci musí na druhou pro míč a zpět 105) v pohybu

Hlavní část (50') 25'	106) „rychlé nohy a přihrávka“ 107) Průpravné cvičení		106) po přeběhnutí a slalomu nahrávka s trenérem a výklus zpět 107) Na jeden dotyk, poté na dva, po akci změna strany
25'	108) Hra 4:4 (3+1) a trénink střelby		108) tři čtveřice, dvě hrají fotbal, třetí střílí po slalomu na branku
Závěrečná část 15'	Střelba Rozdělení na turnaj	109) Král penalt Rozdělení do týmů na turnaj, tým (5+1) z mladší i starší přípravy	109) Vyřazovací způsob

5.3 Strava

Na základě analýzy literatury ohledně stravy a potřebného denního příjmu energie byly vytvořeny jídelníčky pro skupinu od 6-11 let jednotně. I přesto, že příměstského tábora se týkají pouze dopolední svačiny, oběd a odpolední svačiny, jelikož děti přicházejí na tábor po snídani v 8:00-8:30 a odcházejí mezi 17:00-17:30 před večerí, jsou vypracovány jídelníčky na celé dny na 5-6 jídel. Pro příměstský tábor jsou v jídelníčku tučně vyznačeny **svačina – trénink – oběd – trénink – svačina**.

Jídelníček je možné využít i pro týdenní tábory s přespáním anebo týdenní soustředění.

Jídelníček je nastaven tak, aby dodržoval kritéria ohledně denního příjmu stanovená Klimešovou (2010). Zároveň jídelníček splňuje doporučenou denní dávku mléčných potravin, ovoce a zeleniny pro dostatečný přísun vitamínů a minerálů.

Týdenní jídelníček je navrhnut tak, že splňuje stravovací kritéria odborné literatury podle (Klimešová, 2010; Fořt, 2004; Stožický & Pizingerová, 2006; Frej, 2006) a doporučuje:

- Denní energetický příjem rozdělit takto: snídaně 20 %, svačina 10 %, oběd 30 %, svačina 10 %, večeře 20 % a druhá večeře 10 %.
- Vzhledem ke dvofázovým tréninkům je vhodné dodávat tělu energii pravidelnou stravou po 5-6 jídel denně. Před tréninkem zařadit dobře stravitelnou stravu (s menším obsahem bílkovin) a po tréninku konzumovat energeticky bohatší jídla na doplnění potřebných živin (vyšším obsahem bílkovin).

- Energetickou hodnotu stravy přizpůsobit sportujícím dětem a pokrýt jejich výdej energie (do 10 000 kJ u dětí mladšího školního věku).
- Zdroje energie rozdělit přibližně na 60-65 % sacharidů, 20-25 % tuků a 15-25 % bílkovin.
- Dodržovat rozepsaný příjem tekutin a předejít dehydrataci (2,0 l vody denně).
- Jídelníček splňuje velmi přísná kritéria ohledně zdravé výživy, ale jsou v jídelníčku započteny odměny v podobě sladkostí během odpočinkového třetího dne a energeticky bohatší páteční svačiny po fotbalovém turnaji, ovšem v rámci doporučeného energetického denního příjmu.

5.3.1 Vzorový jídelníček

Tabulka 24. Jídelníček na pondělí (E-energie, T-tuky, S-sacharidy, B-bílkoviny, g-gramy)

PONDĚLÍ	Potravina/nápoj	E (kJ)	T (g)	S (g)	B (g)
Snídaně	50 g slunečnicový chléb	593	3,2	23	6
	50 g kuřecí šunkový salám	325	5,0	2	7
	50 g papriky a 100 g rajčat	155	0,1	6,6	1,5
	10 g másla	307	8,2	0	0,1
	250 ml ředěného jablečného džusu	222	0,3	12	1,4
	250 ml slazeného čaje	100	0,0	7	0
	Snídaně celkem	1702	16,8	50,6	16
Svačina 9:15	120 g (1 ks) banán	463	0,4	24	1,2
	50 g müsli tyčinka	900	7,0	33	3,0
	250 ml vody	0	0,0	0	0,0
	Svačina celkem	1363	7,4	57	4,2
Trénink 9:45	500 ml vody s 10 ml iontový nápoj	100	0,0	10	0,0
	Trénink celkem	100	0,0	10	0,0
Oběd 11:45	250 ml květákové polévky	355	4,1	10,5	3,0
	100 g kuřecí plátek	1 453	9,0	20	20
	50 g rýže	384	0,1	19	2,2
	250 ml ovocný čaj	0	0,0	0,0	0,0
	Oběd celkem	2192	13,2	49,5	25,2
Trénink	500 ml vody	0	0,0	0,0	0,0

14:00	Trénink celkem	0	0,0	0,0	0,0
--------------	-----------------------	----------	------------	------------	------------

Svačina 16:30	30 g ovesné sušenky	593	6,0	19,0	2,8
	50 g jablka	130	0,2	7,5	0,2
	Svačina celkem	723	6,2	26,5	3,0

Večeře	150 g špagety se sýrem	915	13,0	14,0	10,0
	100 g ovocný (meruňkový kompot) + čaj	266	0,1	16,5	0,3
	Večeře celkem	1181	13,1	30,5	10,3

2. Večeře	50 g slunečnicový chléb	593	3,2	23,0	5,0
	50 g kuřecí šunkový salám	325	5,0	2,0	6,0
	2. Večeře celkem	918	8,2	25	13,0

Celkový denní příjem		8179	64,9	249,1	69,7
-----------------------------	--	-------------	-------------	--------------	-------------

Tabulka 25. Jídelníček na úterý (E-energie, T-tuky, S-sacharidy, B-bílkoviny, g-gramy)

ÚTERÝ	Potravina/nápoj	E (kJ)	T (g)	S (g)	B (g)
Snídaně	80 g sypané müsli	1230	11,5	51,5	7,8
	200 ml mléka polotučného 1,5 % tuku	376	2,9	10,0	7,0
	250 ml slazeného čaje	100	0,0	7,0	0,0
	Snídaně celkem	1706	14,4	68,5	14,8

Svačina 9:00	150 g tvarohový dezert	570	5,0	18,9	10,4
	42 g (1 ks) rohlík	530	2,0	24,0	4,0
	250 ml vody	0	0,0	0,0	0,0
	Svačina celkem	1100	7,0	42,9	14,4

Trénink 9:30	500 ml vody s 10 ml iontový nápoj	100	0,0	10,0	0,0
	Trénink celkem	100	0,0	10,0	0,0

Oběd 12:00	150 ml mrkvová polévka krémová	1088	17,0	21,5	3,0
	58 vejce na tvrdo	360	5,8	0,2	6,9
	150 g vařených brambor	447	0,1	23,4	1,9
	100 g špenátu	135	0,2	3,8	2,9
	100 g ovocný kompot	333	0,1	20,0	0,4
	250 ml ovocný čaj s cukrem	100	0,0	5,0	0,0
	Oběd celkem	2463	23,2	73,9	15,1

Trénink 14:30	500 ml vody	0	0,0	0,0	0,0
	Trénink celkem	0	0,0	0,0	0,0

Svačina	140 g (1 ks) hrušky	386	0,7	22,2	0,7
----------------	---------------------	-----	-----	------	-----

16:30	Svačina celkem	386	0,9	29,7	0,9
Večeře	150 g kuřecí stehno	975	13,0	14,0	12,0
	50 g rýže	384	0,1	19,0	2,2
	100 g ovocný (jablkový) + čaj	330	0,1	21,5	0,3
	Večeře celkem	1689	13,2	54,5	14,5
2. Večeře	42 g (1 ks) rohlík	530	2,0	24,0	4,0
	34 g tavený sýr smetanový	310	5,7	2,5	3,1
	2. Večeře celkem	840	7,7	26,5	7,1
Celkový denní příjem		8284	66,2	298,5	66,6

Tabulka 26. Jídelníček na středu (E-energie, T-tuky, S-sacharidy, B-bílkoviny, g-gramy)

STŘEDA	Potravina/nápoj	E (kJ)	T (g)	S (g)	B (g)
Snídaně	2 ks palačinky	720	5,0	30,0	7,0
	15 ovocné marmelády	165	0,0	10,0	0,1
	200 ml mléka polotučného 1,5 % tuku	376	2,9	10,0	7,0
	250 ml slazeného čaje	100	0,0	7,0	0,0
	Snídaně celkem	1361	7,9	57,0	14,1
Svačina 11:00	110 g (1 ks) banán	433	0,3	24,0	1,0
	30 g (1 ks) müsli tyčinka	462	2,0	20,0	1,0
	500 ml vody	0	0,0	0,0	0,0
	Svačina celkem	895	2,3	44,0	2,0
Oběd 12:00	200 ml polévka vločková	285	5,5	7,0	2,0
	100 g kuřecí se zeleninou	463	5,0	5,0	8,0
	60 g rýže dušená	530	3,0	23,0	3,0
	100 g (1 ks) jablko	238	0,4	13,0	0,4
	100 g zelný salát s mrkví	182	0,3	6,0	2,0
	250 ml ovocný čaj s cukrem	100	0,0	5,0	0,0
	Oběd celkem	1798	14,2	59,0	15,4
Aktivity 13:30	500 ml vody	0	0,0	0,0	0,0
	25 g (5 ks) bonbony Bonpari	410	0,1	24	0,0
	85 g (1 balení) ovocné pendreky	1250	2,5	65,4	1,7
	Aplikační hry celkem	1660	2,6	89,4	1,7

Svačina 16:30	42 g (1 ks) rohlík	530	2,0	24,0	4,0
	150 g jogurt smetanový ovocný	684	6,0	22,0	5,0
	Svačina celkem	1214	7,0	46,0	9,0

Večeře	100 g rybí filé	720	10,0	14,0	12,0
	100 g bramborová kaše	474	3,0	19,0	3,0
	100 g ovocný (jablkový) + čaj	330	0,1	21,5	0,3
	Večeře celkem	1524	13,1	54,5	15,3

2. Večeře	60 g mozzarella	615	12,0	1,0	10,5
	100 g paprika a rajčata	83	0,4	3,5	0,6
	2. Večeře celkem	698	12,4	4,5	11,1

Celkový denní příjem		9150	60,5	354,4	68,6
-----------------------------	--	-------------	-------------	--------------	-------------

Tabulka 27. Jídelníček na čtvrtek (E-energie, T-tuky, S-sacharidy, B-bílkoviny, g-gramy)

ČTVRTEK	Potravina/nápoj	E (kJ)	T (g)	S (g)	B (g)
Snídaně	100 g vajíčková pomazánka domácí	672	13,0	2,0	10,0
	50 g slunečnicový chléb	593	3,2	23,0	5,0
	100 g (1 ks) rajčata	93	0,2	4,0	1,0
	250 ml slazeného čaje	100	0,0	7,0	0,0
	Snídaně celkem	1458	16,4	36,0	16,0

Svačina 9:00	150 g (1 ks) nektarinka	228	0,2	12,0	1,0
	150 g (1 ks) pomeranč	312	0,3	17,0	1,0
	250 ml vody	0	0,0	0,0	0,0
	Svačina celkem	540	0,5	29,0	2,0

Trénink 9:30	500 ml vody s 10 ml iontový nápoj	100	0,0	10,0	0,0
	Trénink celkem	100	0,0	10,0	0,0

Oběd 12:00	250 ml kuřecí vývar s masem a nudlemi	500	6,0	10,0	6,0
	150 g rizoto s kuřecím masem a zeleninou	810	4,0	32,0	8,0
	100 g okurkový salát	206	0,1	11,0	0,9
	50 g (1 ks) sójový suk	878	8,0	28,0	6,0
	250 ml ovocný čaj s cukrem	100	0,0	5,0	0,0
	Oběd celkem	2494	18,1	86,0	20,9

Trénink 14:30	500 ml vody	0	0,0	0,0	0,0
	Trénink celkem	0	0,0	0,0	0,0

Svačina 16:30	90 g (1 ks) termix vanilkový	454	2,0	17,0	5,0
	42 g (1 ks) rohlík	530	2,0	24,0	4,0
	Svačina celkem	984	4,0	41,0	9,0

Večeře	50 g kuřecí maso na smetaně	340	6,0	3,0	5,0
	50 g dušené zeleniny	59	0,3	2,0	0,7
	150 g těstoviny vařené	836	4,0	36,0	5,0
	250 ml ovocný čaj	0	0,0	0,0	0,0
	Večeře celkem	1297	15,3	32,0	13,7

2. Večeře	50 g (1 krajíc) chléb žitný	505	0,5	24,0	3,0
	34 g (2 plátky) eidam 30 %	367	5,0	0,6	8,0
	200 ml mléko polotučné 1,5 % tuku	396	3,0	10,0	7,0
	2. Večeře celkem	1268	8,5	34,6	18,0

Celkový denní příjem		8079	57,8	277,6	76,6
-----------------------------	--	-------------	-------------	--------------	-------------

Tabulka 28. Jídelníček na pátek (E-energie, T-tuky, S-sacharidy, B-bílkoviny, g-gramy)

PÁTEK	Potravina/nápoj	E (kJ)	T (g)	S (g)	B (g)
Snídaně	50 g (1 krajíc) chléb žitný	505	0,5	24,0	4,0
	50 g kuřecí šunkový salám	325	5,0	2,0	7,0
	100 g (1 ks) rajčata	93	0,2	4,0	1,0
	10 g máslo	307	8,2	0,0	0,1
	250 ml slazeného čaje	100	0,0	7,0	0,0
	Snídaně celkem	1330	13,9	37,0	12,1

Svačina 9:00	30 g (1 ks) müsli tyčinka	462	2,0	20,0	1,0
	250 ml vody	0	0,0	0,0	0,0
	Svačina celkem	462	2,0	20,0	3,0

Trénink 9:30	500 ml vody	0	0,0	0,0	0,0
	Trénink celkem	0	0,0	0,0	0,0

Oběd 12:00	300 ml bramboračka se zeleninou	430	3,0	16,0	2,0
	150 g těstovinový salát s kuřecím masem	890	10,0	22,0	7,0
	50 g dušené zeleniny	59	0,3	2,0	0,7
	50 g (malá porce) ledový salát	34	0,2	1,0	0,4
	250 ml ovocný čaj s cukrem	100	0,0	5,0	0,0
	Oběd celkem	1463	13,4	46,0	10,1

Turnaj 13:45	500 ml vody	0	0,0	0,0	0,0
	10 ml iontového nápoje	100,0	0,0	10,0	0,0

	Trénink celkem	100,0	0,0	10,0	0,0
Svačina 16:30 (ODMĚNA)	150 g (2 ks) pizza	1478	12,0	39,0	13,0
	500 ml kofola	680	2,0	40,0	2,0
	Svačina celkem	2158	14,0	79,0	15,0
Večeře	200 g kaše krupicová	1247	12,0	39,0	9,0
	250 ml ovocný čaj	0	0,0	0,0	0,0
	Večeře celkem	1247	12,0	39,0	9,0
2. Večeře	50 g (1 krajíc) chléb žitný	505	0,5	24,0	4,0
	50 g tvaroh polotučný	230	2,0	2,0	8,0
	200 ml mléko polotučné 1,5 % tuku	396	3,0	10,0	7,0
	2. Večeře celkem	1131	5,5	36,0	19,0
Celkový denní příjem		7941	60,8	267,0	67,1

6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem bakalářské práce bylo připravit podkladový materiál pro fotbalový příměstský tábor.

Na základě vlastní zkušenosti a odborné literatury týkající se táborů byla vytvořena organizační struktura tábora, zahrnující potřebného vybavení a zajištění adekvátního zázemí pro realizaci tábora. Dále práce obsahuje podrobně rozepsaný denní režim a program.

Dle rozepsaného programu byla vytvořena obsahová část tábora, kterou tvoří tréninky pro kategorii mladší a starší fotbalové přípravky. Byl vytvořen týdenní tréninkový plán pro mladší fotbalovou přípravku, obsahující 7 tréninkových jednotek zaměřených na individuální dovednosti s míčem (vedení míče, zpracování míče, přihrávka a střelba), zdokonalení fotbalové techniky (na základě pohybových a průpravných her), osvojení a zvládnutí fotbalových pravidel. Dále byl vytvořen také tréninkový plán pro starší fotbalovou přípravku, obsahující rovněž 7 tréninkových jednotek zaměřených na rozvoj dovedností z mladší přípravky, zdokonalení útočné a obranné hry, zvládnutí pohybu a orientace na hřišti vůči postavení spoluhráčů a protihráčů. Tréninkové jednotky rovněž obsahují různé typy „miniher“ a pohybových her, aby se děti tréninkem především bavily a zároveň aby se všichni hráči zapojili do hry.

Z informací získaných analýzou odborné literatury týkající se výživy, byl vytvořen týdenní energeticky vyvážený jídelníček pro sportující děti ve věku od 6 do 11 let.

Bakalářská práce může být využita pro vedoucí a trenéry fotbalových příměstských táborů jako podkladový materiál pro jeho realizaci. Dále vypracované tréninkové jednotky a jídelníčky na jednotlivé dny mohou být uplatněny pro celotýdenní tábory nebo sportovní soustředění dětí ve fotbalových klubech.

7 SOUHRN

Tato bakalářská práce s názvem Model letního příměstského tábora se zaměřením na fotbal pro děti ve věku 6 až 11 let poskytuje náhled do problematiky pořádání letních příměstských táborů a dále vytváří návrh organizační struktury, obsahu tréninků a jídelníčku pro celotýdenní tábor. Oblíbenost a poptávka po příměstských táborech velmi roste, neboť pracujícím rodičům poskytují hlídání dětí a také cena je nižší než táborů s ubytováním.

Teoretická část pojednává o volném času, základním rozdělení táborů a jejich přípravě, dokumentaci a právních předpisech pro organizátory. Dále uvádí věkové charakteristiky dětí mladšího školního věku a také obsahuje rozdělení fotbalové přípravy, způsoby rozložení tréninkové jednotky a souhrn základních fotbalových dovedností, které by fotbalový trénink měl obsahovat. Pozornost byla věnována také dennímu režimu a zdravému stravování u dětí.

Na základě informací uvedených v přehledu poznatků se odvíjela část s výsledky práce. Byla vytvořena organizační struktura fotbalového příměstského tábora. V této části práce bylo navrženo 14 fotbalových tréninkových jednotek pro mladší a starší přípravku ve věku 6-11 let, určených k rozvoji individuální činnosti jednotlivce, které jsou zaměřeny především na správné zpracování míče, přesné přihrávky, vedení míče a základní herní kombinace. Důležitou součástí práce je sestavení energeticky vyváženého jídelníčku pro sportující děti ve věku 6-11 let, který odpovídá nutričním podmínkám dětí mladšího školního věku.

Bakalářská práce může být využita pro vedoucí a trenéry fotbalových příměstských táborů jako podkladový materiál pro jeho realizaci. Dále vypracované tréninkové jednotky a jídelníčky mohou být použity pro celotýdenní tábory nebo sportovní soustředění dětí ve fotbalových klubech.

8 SUMMARY

This thesis titled Model of municipal and summer football camps with a focus on football for children aged 6-11 years provides insight into the organization of municipal summer football camps and also creates a draft organizational structure, content, training and catering for day camp. Popularity and demand for municipal football camps is increasing, because working parents provide babysitting and the price is lower than accommodation camps.

The theoretical part focuses on the leisure time, basic division of camps and their preparation, documentation and legislation for organizers. It shows the characteristics of children of younger school age and divides them into groups according to age, it focuses on the training unit and the summary of basic football skills which should be included in the training. Additionally, it focuses on the schedule of a day and a healthy diet of children.

This knowledge was used in the practical part. There was created the organizational structure of a municipal football camp. Then there were fourteen football training units for children aged from 6 to 11 years proposed, which were focused on one's development of accepting, passing and directing the ball, and development of basic game combinations. An important part is the proposal of healthy, energetically balanced diet for sporting children aged from 6 to 11 years according to their nutrition needs.

This bachelor thesis can be used by the chiefs and trainers of municipal football camps as the material essential for camp's realization. Additionally, the proposed training units and nutrition diets can be used for week-long camps or training camps for children in the sports clubs.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Allen, K. E., & Marotz, L. R. (2005). Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let. Praha: Portál.
- Bedřich, L. (2006). *Fotbal-rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita.
- Burda, J. et al. (2008). *Tábory a další zotavovací akce*. Praha: Národní institut dětí a mládeže MŠMT.
- Bealsová, K. A., & Mitchell, A. (2013). Recent recommendations and current discussions on sports nutrition. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(4), 288-297.
- Berkey, C. S., Rockett, H. R., Field, A. E., Gillman, M. W., & Colditz, G. A. (2004). Sugar added beverages and adolescent weight change. *Obesity Research*, 12, 778-788.
- Brtnová Čepičková, I., Kolář, Z., Müllerová L, Svoboda Z. & Štréblová M. (2003). *Vybrané kapitoly ze sociální pedagogiky*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně.
- Buzek, M., & Procházka, L. (1999). *Česká fotbalová škola*. Praha: Olympia.
- Buzek, M. (2007). *Trenér fotbalu "A" UEFA licence: učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů*. Praha: Olympia.

- Çitozi, R., Bozo, D., & Pano, G. (2013). An assessment of the perception of physical activity, eating habits, self-efficacy and the knowledge about healthy food in Albanian adolescents. *Journal of Human Sport & Exercise*, 8(2), 192–203.
- Cotugna, N., Vickeryová, C., & McBee, S. (2005). Sports nutrition for young athletes. *Journal of School Nursing*, 21(6), 323-328.
- Dias, M., & Agante, L. (2011). Can advergames boost children's healthier eating habits? A comparison between healthy a non-healthy food. *Journal of Consumer Behaviour*, 10, 152–160.
- Dortch, K.S. et al. (2014). Association of Sport and Nutrition Limits among Graders in School Physical Activity and Nutrition. *American Journal of Health Promotion*, 29(2), 99-106.
- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dyjevský, I. et al. (1997). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada.
- Fajfer, Z. (2005). *Trenér fotbalu mládeže*. Praha: Olympia.
- Fořt, P. (2004). *Stop dětské obezitě*. Praha: Ikar.
- Hagger, M., Cale, L., Almond, L., & Krüger, A. (1997). Children's Physical Activity Levels and Attitudes Towards Physical Activity. *European Physical Education Review*, 3(2), 145.
- Hanson, M. (2008). Vize až k lepšímu zdraví. *Parky a rekreace*, 43(2), 68-73.
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hejbalová, L. (2016). *Téma: Jak jsou na tom děti se sportem*. Retrieved 19. 2. 2018 from the World Wide Web: <https://idobnet.cz/tema-jak-jsou-na-tom-deti-se-sportem/>.
- Folkvord, F., Anastasiadou, D, & Anschütz, D. (2017). Fruit Saving: Effects of Fruit Memory Game on Fruit Intake for Children. *Preventive Medicine Reports*, 5, 106-111.
- Frej, D. (2006). *Dietní sestra*. Praha: Triton.
- Harmach, P. et al. (2004). *Tábory a jiné zotavovací akce*. Praha: IDM MŠMT.
- Hájek, B., Harmach, J., Hoffmann, O., Jíra, O., & Jírová, H. (2004). *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: Institut dětí a mládeže MŠMT ČR.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.

- Choutka, M. & Dovalil, J. (1987). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Chrpová, D. (2010). *S výživou zdravě po celý rok*. Praha: Grada.
- Jansa, P. et al. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Jůva, V. (2006). *Osobnost a aktivity sportovního trenéra*. Brno: Masarykova univerzita.
- Kirkendall, D.T. (2013). *Fotbalový trénink*. Praha: Grada
- Klener, P. (1999). *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum.
- Klimešová, I. (2010). *Hrajeme si s jídlem*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Klimešová, I., Jakubec, A., Botek, M., & Miklánková, L. (2013). Frekvence snídaní a její vztah k indexu tělesné hmotnosti u. *Medicina Sportiva Bohemica Et Slovaca*, 22(1), 61-62.
- Kvaček, M. (2002). *Jak trénovat nejmenší fotbalisty*. Praha: Sdružení MAC.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Lička, W., & Magnusek, J. (2006). *Profese: fotbalista*. Praha: Montanex.
- Machová, J. (2008). *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada.
- Miklánková, L., & Klimešová, I. (2014). Stravovací návyky dětí v mladším školním věku. *Ceska Antropologie*, 64(1), 18-24.
- McClure, C. (2013). Nutrition and schools. *District administration*, 49(4), 76-79.
- Občanské sdružení Výživa dětí. (2013). *Energetická hodnota dětské výživy*. Retrieved 20. 2. 2018 from the World Wide Web: <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/tema-mesice/energeticka-hodnota-detske-vyzivy/>.
- Navara, M., Buzek, M., & Ondřej, O. (1986). *Kopaná – teorie a didaktika*. Praha: SPN.
- Olsho, L, Klerman, J, Ritchie, L., Wakimoto, P., Webb, K, & Bartlett, S. (2015). Research: Increased income for children's fruit and vegetables: findings from the program of the Fresh Fruit and Vegetables Program in the USA. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 115, 1283-1290.
- Pávková, J. et al. (2002). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.

- Pávková, J. (2014). *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Plachý, A. (2011). *Pravidla fotbalu malých forem a pedagogicko-organizační manuál*. Praha: Olympia.
- Plachý, A., & Procházka, L. (2014). *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let)*. Praha: Mladá fronta a.s.
- Pražák, V. (2008). *Herní trénink: Coerver coaching (metodika výchovy hráčů)*. Retrieved 30. 12. 2017 from the World Wide Web: <http://www.trenink.com/index.php/herni-trenink/herni-trenink/1532-herni-trenink-coerver-coaching-metodika-vychovy-hra>
- Průcha, J. (2009). *Moderní pedagogika*. Praha: Portál.
- Stožický, F. & Pizingerová, K. (2006). *Základy dětského lékařství*. Praha: Karolinum.
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Šejtka, O. (2016). *Přehled legislativy pro pořádání příměstských táborů*. Retrieved 3. 11. 2017 from the World Wide Web: <http://poradna.crdm.cz/primestske-tabory/prehled-legislativy-pro-poradani-primestskeych-taboru-309>.
- Ševčík, L. (2014). *Právní aspekty pořádání dětských táborů*. Retrieved 30. 11. 2017 from the World Wide Web: <http://www.ctujm.cz/velkaplacka/velkaplacka2014lektori/2014pravo.pdf>
- Špiříková, I., & Kačer, J. (2007). *Příměstský tábor*. Brno: Mravenec.
- Vargová, J. (2012). *Příměstský tábor-pomůcka pro organizátory*. Praha: DDM – Spirála.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie II.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Voráčková, J., Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2015). Trendy ve výživě českých dětí školního věku v letech 2002-2014: HBSC Studie. *Tělesná Kultura*, 38(2), 83-103.
- Votík, J. (2003). *Fotbal – trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada.
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*. Praha: Olympia.
- Votík, J. & Zalabák, J. (2011). *Fotbalový trenér-základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada.

Votík, J. (2011). *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada.

Weisser, R. (2013). *Fotbalový trénink dětí*. Olomouc: Univerzita Palackého.

10 PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Prohlášení o bezinfekčnosti

Příloha č. 2: Souhlas zákonného zástupce s podmínkami a pravidly příměstského tábora

Příloha č. 3: Příchody a odchody

Příloha č. 4: Podmínky letního fotbalového tábora

Příloha č. 5: Dohoda o využití soukromého vozidla

Příloha č. 1

Prohlášení o bezinfekčnosti

Prohlášení musí být vyplněno a datováno v den odjezdu a dítě je odevzdá spolu s potvrzením o Zdravotní způsobilost dítěte a průkazem zdravotní pojišťovny.

Prohlašuji, že

dítě:

narozené dne:

bytem trvale:

nejeví známky akutního onemocnění (například horečka nebo průjem).

Není mi též známo, že by dítě přišlo v posledních 14 kalendářních dnech před odjezdem do školy v přírodě/na zotavovací akci do styku s fyzickou osobou nemocnou infekčním onemocněním nebo podezřelou z nákazy ani mu není nařízeno karanténní opatření.

Jsem si vědom(a) právních následků, které by mne postihly, kdyby toto prohlášení nebylo pravdivé.

V

Dne

.....
Jméno a podpis zákonného zástupce:

Telefonické spojení pro případný kontakt v době konání tábora:

Tel. do zaměstnání: Tel. domů:

Příloha č. 2

Souhlas zákonného zástupce s podmínkami a pravidly příměstského tábora

Jméno účastníka:

Datum narození:

Jméno zákonného zástupce:

Souhlasím, aby můj syn se účastnil letního fotbalového příměstského tábora pořádaného, v termínu

Prohlašuji, že je dítě způsobilé k účasti na letním fotbalovém příměstském táboru a že bylo seznámeno s programem tábora a jeho pravidly:

Účastník (dítě):

Je povinen dbát pokynů vedoucího a trenérů,
nesmí se vzdalovat z prostor tábora bez souhlasu vedoucího nebo trenéra,
musí být ohleduplný k ostatním dětem a okolí při aktivitách na příměstském táboře

nesmí nosit nebezpečné nebo cenné předměty na příměstský tábor.

Souhlas je platný po celou dobu konání příměstského tábora.

V

Dne

.....
Jméno a podpis zákonného zástupce

Příloha č. 3

Příchody a odchody

Jméno účastníka:

Datum narození:

Jméno zákonného zástupce:

Adresa rodičů a telefonické spojení:

Mé dítě **bude docházet** na příměstský tábor (nehodící se škrtněte)

samo – s dozorem (dozor = vztah k dítěti)

Mé dítě **bude odcházet** z příměstského tábora (nehodící se škrtněte)

samo – s dozorem (dozor = vztah k dítěti)

Souhlas je platný po celou dobu konání příměstského tábora.

V

Dne

.....

Jméno a podpis zákonného zástupce

Příloha č. 4

PODMÍNKY LETNÍHO FOTBALOVÉHO PŘÍMĚSTSKÉHO TÁBORA

1. Tábor je určen pro školáky ve věku 6–11 let (popřípadě 5–11).
2. Začátek je každý den v 8:00 převzetím dětí. Ukončení je v 17:00 odchodem dětí z tábora.
3. Rodič se povinen dítě osobně přivést-vyzvednout (pokud není uvedeno jinak ve formuláři příchody a odchody).
4. **Při neúčasti dítěte ze zdravotních důvodů, lze požádat na základě lékařského potvrzení o částku sníženou o nezbytně nutné náklady.** Pokud se takto nestane a **dítě bez omluvy nepřijde, ztrácí nárok na vrácení peněz** za tyto dny.
5. Dítě bude v den nástupu seznámeno:
S programem příměstského tábora,

s denním režimem,
s táborovým řádem.

6. Při všech aktivitách vedoucí instruktoři příměstského tábora poskytují dětem instrukce a informace, které je nutné dodržovat.

V případě nedodržení, či nesprávného chování nebo nečekané události (např. zranění) budeme kontaktovat rodiče dítěte a následně řešit danou situaci s nimi.

7. Dítě odevzdá v den nástupu ofoceně **průkaz zdravotní pojišťovny a vyplněnou bezinfekčnost.**

8. S sebou si dítě každý den přinese sportovní oblečení, kopačky, přezůvky, ručník a plastovou litrovou nebo dvě ½ láhve na pití. Ve středu si dítě musí donést plavky, sportovní převlečení a boty do přírody.

9. V případě podezření, že dítě přišlo do kontaktu s nakažlivou nemocí nebo má samo nějaké příznaky, neprodleně je nutné tuto změnu nahlásit vedoucímu tábora.

10. Za cenné věci a větší finanční hotovost vedoucí tábora neručí.

Přihlášky je možné vyzvednout v, kde je možno je uhradit, popřípadě bezhotovostním převodem (vyzvednutí přihlášky není závazné).

Dítě je přihlášeno na příměstský tábor až po zaplacení.

Kapacita příměstského tábora je omezena počtem 26 dětí.

Přihlášku bude odevzdaná **nejpozději do** Toto datum je i posledním možným dnem k provedení platby.

Příloha č. 5

Dohoda o využití soukromého vozidla

Jméno a příjmení vedoucího:

Datum narození:

Adresa vedoucího:

na straně jedné (dále jen „nájemce“) a

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

na straně druhé (dále jen „pronajímatel“)

uzavírají ve smyslu podle zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů **tuto dohodu:**

Pronajímatel souhlasí s použitím soukromého silniční motorového vozidla pro použití na letním příměstském táboře.

Druh a typ vozidla:

Číslo RZ:

Pojistná smlouva o havarijním pojištění vozidla byla uzavřena s platností

ode dne:

u pojišťovny:

Souhlas je platný po celou dobu konání příměstského tábora.

V

Dne

.....

podpis nájemce

.....

podpis pronajímatele